



El Proceso de Integración

ISA MOTTA ARATA

Colección Ψ Alquimia

Isa Motta Arata (Santiago, 1974).

Psicóloga, artista & poeta Taoísta, ítalo-chilena. Llama a todo su quehacer OBRA ABIERTA. Desde 2020 desarrolla la «Psicología Taoísta» y crea Galería Editorial OBRA ABIERTA donde, en sus libros de formato PDF, reflexiona sobre: psicología, arte y poesía; integrándolas. Su pasión: el Crecimiento humano. Estudió Artes visuales en la Universidad de Chile y Psicología en la Universidad Diego Portales. En 2000 toma consciencia de su obra caligráfica, creando SIGNOS (2001-) y Matrices_espírales exhibidas en: Museo Nacional de Bellas Artes, Museo de Arte Contemporáneo de la Universidad de Chile (Quinta Normal y Parque Forestal), Museo Antropológico Sebastián Englert (Rapa Nui), Congreso Nacional (Valparaíso), La Sebastiana (Valparaíso), Centro Cultural Palacio La Moneda (Cineteca Nacional), Galería Posada del Corregidor (Santiago), Correos de Chile (Plaza de Armas, Santiago), Galería de Arte de la Universidad Católica de Temuco, Pratt Institute (Brooklyn), Palacio de la ONU (New York), Off Bienal Venecia, REDCSUR Red Conceptual Sur, Woman Artist Museum, Santana Art Gallery (Madrid), M.F.F. Mülheim, entre otros. Actualmente, está dedicada a la Consulta psicológica & OBRA ABIERTA. Vive en Santiago de Chile.

IG @obraabierta_
linktr.ee/obraabierta



El Proceso de Integración

ISA MOTTA ARATA

Colección Ψ Alquimia

Dedico este libro a Rocío Zúñiga Ibacache
en la confianza plena de su proceso.



« Abrazar »

*« Se pagan caros los intentos
de destruir el dolor,
porque también está el amor ahí.
La inteligencia es salvarlo todo. »*

Joan Margarit



« Acoger todo en uno »

Índice

Portada	signo 01 « <i>El Proceso de Integración</i> »
Dedicatoria	signo 02 « <i>Abrazar</i> »
Cita	signo 03 « <i>Acoger todo en uno</i> »
Índice	signo 04 « <i>Dimensiones</i> »

I Presentación Advertencia al lector
signo 05 « <i>Trascender el miedo y el dolor</i> »

II TAMIZ como metáfora del Proceso de Integración
signo 06 « <i>El tamiz del TAO</i> »

III Historia de la tela
signo 07 « <i>Ver la composición</i> »

IV El Proceso de Integración humano
signo 08 « <i>Síntesis de un camino trazado</i> »

V Importancia del Proceso de Integración o Crecimiento
signo 09 « <i>Crecimiento</i> »

VI Etapas del Proceso de Integración
signo 10 « <i>Elementos de un viaje</i> »

6.1 Reconocimiento y aceptación de nuestras distintas

dimensiones

signo 11 «*Lo diferente en nosotros*»

6.2 Exploración de nuestros dones y/o habilidades

signo 12 «*Descubrimiento del don*»

6.3 Observación y exploración de nuestra “Sombra”

signo 13 «*Reconocimiento*»

6.4 Aunar, reunir todo en una síntesis profunda

signo 14 «*Reunir*»

6.5 Distinguir lo propiamente afectivo del Proceso de Integración

signo 15 «*Lo afectivo*»

6.6 Distinguir lo propiamente creativo del Proceso de Integración

signo 16 «*Dinámica creativa*»

6.7 Distinguir lo propiamente práctico del Proceso de Integración

signo 17 «*Nuestra práctica esencial*»

6.8 El retorno a nuestra armonía como estado base /
general vital

signo 18 «*Retorno*»

6.9 Despliegue de nuestra esencia

signo 19 «*Despliegue*»

6.10 Nuestro Crecimiento continuo:

hago de mi “práctica” un hábito cotidiano

signo 20 «*La dimensión cotidiana*»

VII La Actitud Contemplativa como la cualidad
psicológica / espiritual, esencial, del Proceso de Integración

signo 21 «*Observar*»

VIII Momentos de la Actitud Contemplativa

signo 22 «*La Actitud Contemplativa*»

8.1 La Consciencia - Testigo

signo 23 «*La Consciencia*»

8.2 El proceso Creativo

signo 24 «*Acción de lo Creativo*»

8.3 El Crecimiento

signo 25 «*El proceso de Crecimiento*»

8.4 La Integración

signo 26 «*Integración*»

8.5 La Armonía

signo 27 «*Anclarnos en la armonía*»

IX Tránsito de la Armonía a la Unidad

signo 28 «*Viaje*»

X El Macro y micro Proceso de Integración

signo 29 «*Resguardo de una semilla*»

XI ¿Cómo opera el Proceso de Integración (dinámica) a lo largo de la vida desde la Psicología Taoísta inspirada en la Psicología del Desarrollo Occidental?

signo 30 «*Inspiración*»

11.1 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la confianza v/s la desconfianza (Etapa prenatal: desde la concepción hasta los 2 años).

signo 31 «*La confianza*»

11.2 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la autonomía v/s vergüenza (Infancia: de los 1 - 2 años a los 3 - 4 años).

signo 32 «*Autonomía*»

11.3 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la iniciativa v/s culpa (Niñez: 3 a 5 años).

signo 33 «*Iniciativa*»

11.4 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la laboriosidad v/s inferioridad (Infancia intermedia: 6 a 12 años).

signo 34 «*Laboriosidad*»

11.5 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la identidad v/s confusión (Adolescencia: 13 a 20 años).

signo 35 «*Identidad*»

11.6 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la intimidad v/s la soledad (Etapa adulta: 20 a 40 años).

signo 36 «*Intimidad*»

11.7 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la generatividad v/s el estancamiento (Adulthood: de los 40 a 60 años).

signo 37 «*Entrega*»

11.8 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la integridad v/s desesperación (Vejez: de los 60 en adelante).

signo 38 «*Integridad*»

XII ¿Cómo opera el Proceso de Integración (dinámica) a lo largo de la vida desde la Psicología Taoísta inspirada en la Teoría los Septenios de la Antroposofía?

signo 39 «*Lo espiritual*»

12.1 Organización de los 9 Septenios en 3 grandes fases

signo 40 «*Estados del alma*»

12.2 Los 9 Septenios a través de la vida

signo 41 «*Tránsito*»

12.2.1 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Primer Septenio (0 a 7 años)

signo 42 «*Nido*»

12.2.2 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Segundo Septenio (7 a 14 años)

signo 43 «*Puente*»

12.2.3 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Tercer Septenio (14 a 21 años)

signo 44 «*Mundo*»

12.2.4 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Cuarto Septenio (21 a 28 años)

signo 45 «*Dominio del Centauro*»

12.2.5 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Quinto Septenio (28 a 35 años)

signo 46 «*Caballero*»

12.2.6 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Sexto Septenio (35 a 42 años)

signo 47 «*Proceso de ponerse de pie*»

12.2.7 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Séptimo Septenio (42 a 49 años)

signo 48 «*El guerrero*»

12.2.8 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Octavo Septenio (49 a 56 años)

signo 49 «*Rey y reina unidos*»

12.2.9 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Noveno Septenio (56 a 63 años)

signo 50 «*La Sabiduría inocente*»

12.3 Reedición en forma de “espejo” de los 9 Septenios y 3 fases, y su relación con la espiral de Vida en la Psicología Taoísta

signo 51 «*El espejo*»

XIII ¿Cuál es la integración esencial entre Psicología del Desarrollo y Teoría de los Septenios, desde la perspectiva de la Psicología Taoísta?

signo 52 «*El camino por la Espiral de la vida*»

XIV Importancia y dificultades de integrar a nuestras familias y Ancestros

signo 53 «*Realizar lo pendiente*»

XV Logros psicológicos del Proceso de Integración

signo 54 «*Contención*»

XVI Nuestra exploración personal cuando es significativa

signo 55 «*Exploración alegre*»

XVII La Meta - Integración

signo 56 «*Análisis*»

XVIII ¿Cómo opera lo «Creativo» y «Receptivo» en nuestra Meta - Integración?

signo 57 «*Cada cual a su tiempo y espacio*»

XIX Método de Integración simple

signo 58 «*Preguntas-guías*»

XX Ejercicio de Integración cotidiana

signo 59 «*Simplificación*»

XXI La Integración como propuesta vital

signo 60 «*Narrativa amorosa*»

XXII Síntesis integrativa a modo de cierre

signo 61 «*Sanar y Crecer*»



« Dimensiones »

I Presentación | Advertencia al lector

Dedico este libro a Rocío y, también, a aquell@s que trabajan en su «Transformación permanente» que se traduce en dos situaciones conjuntas: por una parte, su “Crecimiento continuo” al ir adquiriendo una mayor Consciencia de sí mismos; y, por otra parte, al abordar sus “dones, talentos y habilidades” con responsabilidad que es, precisamente, desarrollarlos. Todo ello produce el Despliegue de nuestra «Esencia».

Sin embargo, algunos temen que una «Transformación permanente» los pueda hacer dejar-de-Ser. En otras palabras, sienten miedo de perder su identidad.

Pero la “identidad” es un constructo y proceso en desarrollo. No se trata de una estructura ‘fija’. Ocurre lo opuesto: nuestra “alma-embrión” necesita madurar, y en ésto consiste el proceso de la Vida.

El presente libro comparte el desarrollo del “Alma-embrión” que, desde la Psicología Taoísta, llamamos: PROCESO de INTEGRACIÓN.

La única, verdadera y profunda «Realización» - que

podemos experimentar los seres humanos - es contemplar, continuamente, el despliegue de nuestra «esencia» y compartirlo con los demás.

En esta presentación me referiré al miedo y al dolor porque crecer, INTEGRARNOS, implica trascenderlos y conocer nuestro Propósito en la vida. Si no, andamos “errantes”, llenando nuestros días con ‘lo habitual’ y unos pocos momentos de placer, sin la felicidad profunda que anhela nuestra esencia o alma.

Todos los seres humanos poseemos un “Alma-embrión” que, a través de la vida, busca madurar. Las “pruebas” de esta maduración están regidas por el miedo y el dolor, propios de la existencia, los cuales todos atravesamos sin excepción. La experiencia para ir “más allá” de ello, implica vivir un PROCESO de INTEGRACIÓN mediante el cual “no-Luchamos” contra nuestros Demonios, sino que los hacemos nuestros aliados en El Camino. Por lo mismo, el resultado de este PROCESO de INTEGRACIÓN se traduce en un estado de profunda ARMONÍA, donde nuestros opuestos se entrelazan. Esta ARMONÍA favorece más que ningún otro estado el Crecimiento de nuestra “Alma-embrión” y, por lo tanto, el Despliegue de nuestra «esen-

cia». Pero, primero, abordemos con distancia lo difícil: el tema del miedo y el dolor. Y el tema del miedo “al” dolor, que es lo más habitual.

Todo dolor es siempre “ensimismamiento”. Lo explico. Todo dolor es una “resistencia” a lo que es. A la vida, en definitiva. “La vida no es lo que debería ser, la vida es lo que es” - dijo Krishnamurti. Todos hemos vivido dolores profundos y cuando comprendemos su proceso, descubrimos que, en aquellas situaciones nos “atribuimos” - de forma personal - asuntos que son parte del existir, del relacionarnos, del aprender a poner límites y en “valor” quiénes somos, de crecer y madurar, de transformarnos; y, también, de errores por no habernos atrevido a reconocer a tiempo nuestra responsabilidad en ello, ni de aceptar que algunos han elegido transitar un “camino más solitario” en la búsqueda de su propia «Individuación» - como diría Jung - para recorrer más profundamente el sendero del alma: su ABISMO. Ésto es, precisamente, lo que promueve el TAO y la Psicología Taoísta: nos presenta el proceso total de la vida para que, de forma consciente, elijamos o no realizar nuestro Propósito: aquel sueño de niños que aún anhela su materialización. Entonces, en esta consciencia, ahora, resolutiva y centrada en el aprendizaje y su “Sentido” - habiendo dejado atrás el rol de “víctima” que nos entrampó - nos liberamos del dolor y del miedo en gran medida. Co-

nocer el Propósito de nuestra vida nos permite poner las cosas en perspectiva y en una jerarquía de prioridades muy ‘sana’ para con nosotros y los demás. Nuestros vínculos se vuelven claros y ésto simplifica enormemente nuestra existencia. Sabemos, realmente, con quiénes compartimos una misma ética y visión. Sabemos con quiénes contamos y a quiénes dedicar nuestro tiempo y aprecio. De esta forma, nuestro cotidiano se vuelve sencillo y, a la vez, hondo. En otras palabras, cuando dejamos de ser el “protagonista” del drama - construido y amplificado por la mente - y cambiamos de lugar para transformarnos en el TESTIGO, aquel que Contempla el devenir “sin juicios” (sobre lo bueno y lo malo de la humanidad) y recuerda que los otros responden - “reaccionan” desde su miedo [desde sus ‘heridas’ mediante el ataque, la defensa o el repliegue] o desde su amor [su madurez y crecimiento]; nos liberamos. Ya no somos el “centro” del mundo. Estamos libres. Como dice el TAO TE KING refiriéndose al Cielo y la Tierra: “No viven para sí mismos, por eso pueden durar eternamente”. Entonces, descubrimos que cada vez que ‘caímos’ o nos ‘quebramos’ ha sido, en algún sentido, porque habíamos estado “ensimismados”, porque habíamos olvidado nuestro Propósito. En el fondo, olvidamos nuestra necesidad de “entrega”, de amor. Habíamos olvidado el Sentido que tiene recorrer este “camino más solitario” para adelantar pasos y, como el Poeta, “encender el Fuego” para acompañar en su próxi-

mo tramo a la Humanidad.

De esta forma, compartir la perspectiva total de: El PROCESO de INTEGRACIÓN, que es el desarrollo de nuestra “Alma-embrión”, la evolución de nuestro Crecimiento para habitar ‘desde’ nuestra ARMONÍA, hace que: por una parte, primero, reconozcamos en qué momento nos encontramos; segundo, tengamos noción de por dónde avanzar; y, tercero, hace que no sintamos tanto miedo de realizar el viaje porque conocemos el sendero completo: vemos la Composición total. “The Big Picture”. Este es el Propósito de la Psicología Taoísta respecto de la Humanidad: nutrirla, unirla e inspirarla a realizar El Camino de “retorno a sí misma” mediante distintas perspectivas. Y ésta es una de ellas.

Sin embargo, es importante aclarar que a este estado de “resistencia” a la vida - que nos invade cuando dejamos de fluir y aceptar lo que experimentamos y “quiénes somos” - se suma el hecho de que, cíclicamente, despierta nuestro “Cuerpo del Dolor”, que es la memoria del dolor y miedo presente en nuestro cuerpo físico y psíquico (se ha ido acumulando) que, en el pasado no elaboramos ni transmutamos en aprendizaje y Crecimiento. Por eso, es necesario estar atentos y conocer nuestros ritmos - nuestro “Ciclo del Dolor” - y no tomarnos tan ‘en serio’ en esos períodos,

acogiendo la emoción en nuestro corazón cuando emerja, “sin-Luchar” contra ella. De esta forma, acontece la “Alquimia” que he abordado ampliamente en otros libros de Psicología Taoísta. Es la ACEPTACIÓN, siempre, la que nos libera y “sana”. Pero, más allá de la “Alquimia” que realicemos, la invitación más simple y radical es a «aprender a abrazarlo todo». Esta es la “no resistencia” a la Vida a la cual se refieren ciertos maestros espirituales. Hay una anécdota Sufi que lo ilustra muy bien: los maestros sufíes se refieren a ‘lo humano’ como una masa de pan cruda, sin hornear; y que, por lo tanto, el trabajo es «adentrarse en el fuego» para que, así, todos la pueden comer. Este es el sentido, también, de Galería Editorial OBRA ABIERTA.

El presente libro, El PROCESO de INTEGRACIÓN, es el ejercicio de sintetizar los avances y descubrimientos sobre el Crecimiento del “Alma-embrión”, desde la articulación que efectúa la Psicología Taoísta - su propio tamiz - respecto de la Psicología del Desarrollo Humano occidental y algunos aspectos atinentes de la Antroposofía. Para ello, fue necesario reconocer el “viaje psíquico humano” a través de toda su línea vital y poner en perspectiva lo que cada etapa requiere para su evolución y paso siguiente. Aquello atravesado, transitado y andado, curiosamente, para RETORNAR a una armonía e inocencia que, sólo en sus inicios, las personas vivencian en plenitud. Porque - y este es uno

de los aportes de la Psicología Taoísta - observamos que si hemos “madurado” cada una de las etapas vitales expuestas aquí; nuestra ARMONÍA e INOCENCIA - propias de los cimientos del alma - se “reeditan” y vivencian «Conscientes» desde un lugar más profundo. Esta es la verdadera “Realización” a la cual se refiere la Psicología Taoísta, que ocurre en conjunto con el despliegue de nuestra esencia, y a la cual no aborda ni la psicología tradicional ni la cultura ni la política ni la religión, que más bien nos dirigen en un sentido opuesto, alejándonos de “integrar” luz y oscuridad en nosotros mism@s. A su vez, es por eso que para la Psicología Taoísta la niñez es “Sagrada”: su recuerdo nos dará las pistas para todo nuestro recorrido posterior a modo de un fractal, porque lo que soñamos cuando niñ@s es lo que hemos venido a realizar. A manifestar, a hacer crecer. A desplegar. Porque el “Alma-embrión”, en la infancia, es muy pura, clara y capaz de mostrarnos y definir nuestros lineamientos esenciales. En otras palabras, el “Alma-embrión” en la infancia, es capaz de enseñarnos, ‘revelarnos’ nuestro Propósito: el “Sentido” de nuestra vida.

PD: la “oscuridad” la comprenderemos, aquí, desde la Psicología Taoísta, como todos aquellos aspectos de nuestra personalidad y esencia, que por ignorancia o miedo desconocemos de nosotros mismos y que, como resultado, nos alejan del amor. Por lo tanto, los

aspectos de nuestra personalidad oscuros hay que trabajarlos para transmutarlos en amor, en el «opuesto» que ‘esconden’, como es el caso de la envidia en admiración. Por lo mismo, los aspectos oscuros de nuestra esencia hay que reconocerlos, para que sean “transmutados”, compartidos y potenciados en el mundo. Porque miedo y amor son, en definitiva, los dos grandes caminos de la existencia, entendiendo el amor como la búsqueda de «Unión» con Todo y que, por lo mismo, consiste en un proceso lento, delicado y progresivo al cual estamos todos llamados.

- *Pero, entonces, ¿cuál es el sentido de crecer, de “Integrarnos” si volvemos al inicio?*
- El Sentido de crecer e INTEGRARNOS es volver al inicio, pero CONSCIENTES realizando nuestros sueños de niñ@s. El adulto que somos acompaña a su “niño interior” en su realización y le brinda todas las herramientas para ello. La existencia humana es una dulce paradoja. Precisamente, el Propósito es tener ahora CONSCIENCIA y GRATITUD respecto de nuestro “Origen Sagrado”, respecto de aquello que vivimos cuando éramos niños de forma inconsciente: nuestro estado de ARMONÍA e INOCENCIA. Ahora, nos “sabemos” inocentes y en armonía, y ¡es el gozo más profundo del existir! Hemos

retornado al “centro” de la Espiral. ¡Nos sabemos libres! Esta experiencia es maravillosa y somos más felices cuando es compartida con aquellos que la acogen. Sin embargo, lo “Sublime” del proceso es que podemos ADELANTAR etapas - sin dejar de vivir ninguna - y así habitar desde nuestra armonía e inocencia, hoy, sin necesitar llegar a la vejez que es, por lo general, cuando algunas personas lo experimentan. Por eso muchas personas mayores se deleitan y relacionan tan bien con los pequeñitos, y juegan de igual a igual. Este tema lo abordaremos en profundidad también. Observaremos que el tránsito de la vida puede tener diferentes momentos pero que, sin duda, sus distintos tramos, en un aspecto global, son universales.

Les comparto reflexiones y visiones transformadas en conocimientos de la Psicología Taoísta, con el fin de invitarlos a navegar en aguas más profundas y, quizás, algún día verlos convertidos en el OCÉANO - armonioso e inocente - que todos somos, cuando retornamos a nuestro “Origen Sagrado”.

Isa Motta Arata,
Lunes 01 de Marzo, 2025.



« *Trascender el miedo y el dolor* »

II TAMIZ como metáfora del PROCESO de INTEGRACIÓN

Este libro es una nueva obra de la Psicología Taoísta, que se titula: El PROCESO de INTEGRACIÓN, inspirado en TAMIZ: un utensilio que se usa para separar las partes finas de las gruesas, y que lo he elegido como metáfora, porque su procedimiento resuena con mi visión respecto del cómo “aunarnos”. La INTEGRACIÓN requiere reconocer las distintas partes y dimensiones que nos componen, y unificarlas en un todo armonioso. A su vez, para realizar este proceso de reconocimiento que ejecuta la Consciencia, acontece una “síntesis”: se toma, se elige lo ‘esencial’ de aquellas partes y dimensiones. ¿Por qué? Porque la Consciencia como instancia psíquica profunda - movilizadora y transformadora - tiene la necesidad de ir ‘al fondo’, a lo más genuino y verdadero de nosotros mismos. La Consciencia es capaz de reconocer aquello que nos motiva e intencionar nuestras acciones y gestos desde el núcleo más hondo de lo humano. Por eso, es la propia Consciencia quien gesta nuestras decisiones y proyectos esenciales, los vínculos que construimos, todo, porque se trata siempre de “lo mismo”: una búsqueda de «Unidad». Como lo describí en la obra “Pliegue”: “l a r a H í z d e t o d o e s s i e m p r e l a m i s m a ” (Motta, 2008). Concretamente,

necesitamos como seres humanos para realizarnos nuestro “retorno” a aquella «Unidad» original. Por eso, “sanar” es, siempre, «abrazarlo todo». “Dejar de luchar”... con nosotros mismos, con los otros, con la vida y sus circunstancias. Nuestro retorno es, por lo tanto, a ese amor, a esa armonía, a esa Comunidad (común-unidad) con todos los seres. Un amor que recordamos a través de nuestras distintas existencias y que pertenece a la «memoria» de nuestro Inconsciente Colectivo Personal, Transgeneracional (Familiar) y Universal - como lo llama la Psicología Taoísta - donde nuestra alma “rememora” aquella época en que la Humanidad habitó la «Unidad» y que las religiones recuerdan como el “Paraíso Perdido”, y que nuestra esencia o alma sigue anhelando.

Cuando me refiero a una “búsqueda” de «Unidad», apunto a esa apertura receptiva al corazón. A ‘habitar’ desde ese lugar. Es otro modo de referirnos al amor, porque el anhelo más hondo de todos es vivir la experiencia del «verdadero amor»; aquel en que somos completamente aceptados y, en especial, facilita, promueve y proyecta nuestro “potencial”. En ese amor somos “vistos”. Por lo tanto, es un amor que nos quiere, hoy, tal como somos pero que, especialmente, nos ama por todo lo que podemos “llegar a ser” cuando «desplegamos el alma» y somos conscientes de los mecanismos que potencian nuestro “Crecimiento”, como este vín-

culo, como esta relación que nos acoge y acepta y quiere tal cual somos. El «amor incondicional» implica amar todo lo que podemos “llegar a ser”, porque ve y reconoce nuestra alma sin máscaras.

El TAMIZ que utilizamos, por lo tanto, a través de nuestra vida, es un instrumento que va afinando la rejilla de sus hilos, cuando nuestro proceso de madurez se transforma en una evolución continua. Cada vez estos hilos se juntan más. Así, también, cada vez es más ‘fino’ aquello que atraviesa los hilos cuando nos encontramos - conscientemente - en un PROCESO de INTEGRACIÓN. Eso significa que los elementos para nuestra INTEGRACIÓN van siendo, también, más refinados, más selectos, más pulcros. De esta forma, todo en la vida adquiere estas características: nuestras relaciones, trabajos, proyectos y sueños. Pareciera que descartáramos muchas cosas con ello, pero más que “descartar” o “soltar” o “desprendernos” lo que sucede es que, de aquellas partes y dimensiones, de aquellos vínculos sólo nos quedamos con lo «esencial», con lo más delicado y sutil que les pertenece. Así, aprendemos a mirar con nuevos ojos. Nos relacionamos con las personas, los asuntos, las circunstancias y las cosas desde un nuevo espacio más fundamental - las piedrecillas ya no nos estorban - y extraemos lo “sustancial” de aquello para nuestra relación con eso, con ellos, y para nuestra relación con nosotros mismos. De

esta manera, podemos ir profundizando inmensamente en nuestra alma, sin distractores.

- *¿Por qué se hace necesario vivir un “Proceso de Integración”?*
- Se hace necesario vivir un PROCESO de INTEGRACIÓN, porque la integración nos permite recoger todo aquello que hemos “aprehendido” y aprendido en la vida para ser conscientes de “Quiénes somos” y hacia dónde nos necesitamos dirigir. Y, porque nos acerca a la posibilidad de ‘habitar’ desde nuestra esencia y retornar a aquel “Paraíso perdido” que anhela nuestra alma.
- *Y, ¿por qué es importante habitar desde nuestra esencia?*
- Es importante habitar desde nuestra esencia o alma, porque nos permite “reconocer” lo que hemos venido a experimentar y “entregar”. La esencia es la que nos provee la clave para nuestra “Realización”. Sin estar «conectados» con nuestra esencia - aunque obtengamos todo el éxito de lo que el mundo presenta como “éxito” - no seremos felices en la intimidad. Ya que la verdadera realización, la verdadera plenitud y felicidad, se viven cuando nuestra cotidianidad es dirigida y construida desde la esencia. En coherencia. Y así, también, vamos gestando nuestra INTEGRIDAD, que es cuando la INTEGRACIÓN alcanza su madurez. En este sentido, el

“alma-embrión” va desarrollándose cuando la Consciencia descubre sus distintas dimensiones y las plasma o traduce en la realidad: permite que se realicen sus cualidades, adquieran forma, prácticas, hábitos de desarrollo; y se manifiesten en el cotidiano a modo de una disciplina. Esto puede ser cualquier “don” o habilidad. Desde el momento en que la Consciencia reconoce en el “alma-embrión” una cualidad - don - habilidad; comienza a desplegarse. Esto ocurre, especialmente, cuando la persona es un observador, un “contemplador”, un TESTIGO de sí mismo y/o cuando posee vínculos nutritivos que le entregan reflejos verdaderos y profundos sobre sí mismo.

Sin embargo, el PROCESO de INTEGRACIÓN alcanza su estado más profundo cuando nos atrevemos a existir desde nuestra «Dimensión RECEPTIVA», porque es la “Contemplación” la que nos lleva del reconocimiento de quiénes somos y de quién es el otro, al amor, que es vivir la «Unidad» con todos y Todo. La «Unidad» acontece cuando estamos receptivos y presentes a nuestro corazón y el de los demás, en actitud de “entrega”. El problema es que la gran mayoría de la humanidad habita desde su mente (la “cabeza”) y muy atareados; y la “Contemplación”, en cambio, requiere soltar la cabeza, abrirnos al acontecer y ser

TESTIGOS de la vida, de su devenir y de nuestros sentimientos continuamente - que es estar de verdad CONECTADOS - para reconocer lo que vamos experimentando. Por lo tanto, la “Contemplación” requiere ocio o un tiempo especial dedicado a ella, como puede ser una psicoterapia sensible a este proceso o un tipo de creación. La Contemplación implica “detenernos” y soltar el flujo de pensamientos, y «observar» lo que acontece en lo profundo de nosotros mismos. Es un proceso y, en un sentido trascendental, una experiencia religiosa. La palabra “religión” proviene de «Religare»: “Unir lo que, aparentemente, está separado”. Unirnos a nosotros mismos [que es estar CONECTADOS] es la experiencia espiritual más importante y primera, la base para todo desarrollo. Por eso, aquellas personas que gozan y disfrutan de su soledad, viven esta experiencia intensamente, como ciertos creadores. Es un proceso que requiere, también, sin duda, “desprendernos” de los juicios (prejuicios) sobre “lo bueno y lo malo” (la moral), de las creencias totalizantes y restrictivas que sólo comparten un sólo punto de vista. Implica, en otras palabras, dejar ‘caer’ esos muros que la mente ha construido para “separarnos” entre nosotros - que constituyen nuestros miedos y dolores - para, así, poder abrirnos a la entrega, al amor.

- *¿Por qué abrirnos al amor... si es tan doloroso?*
- Es necesario abrirnos al amor, porque lo que nos

“separa” de nosotros mismos y de los demás, es tan sólo el miedo a amar más profundamente; y nuestra “realización” requiere de esta «conexión». Hay una mutación entre miedo y dolor. A lo que más tememos es al amor verdadero, porque implica nuestro “Desnudo”. Y lo que más nos duele es la posibilidad de no hallar este amor (que nos quiera “Desnudos”). Nuestro dolor es no ser “vistos”, reconocidos por el otro desde nuestra esencia. En cambio, cuando somos capaces de amar de verdad, el dolor cesa porque aceptamos al otro tal cual es y a nosotros mismos: en su proceso, con sus cualidades, en sus tiempos y en el contexto de su historia. Ahora, somos nuestra principal “fuente” de amor para nosotros mismos también. Aceptamos al otro en el ‘momento’ de tránsito que esté en la espiral circular de la Vida. El dolor es producto de «quebrar» la “ilusión” que habíamos construido respecto del otro y de nosotros mismos. El dolor es producto de las “expectativas falsas” que nosotros le adjudicamos al otro, a la vida y sus circunstancias, sin ver la realidad. Pero cuando somos capaces de “ver” - a través de nuestra Contemplación profunda - al otro tal cual “es”, cesa el dolor porque lo **ACEPTAMOS** en su dimensión “real”. Acogemos su “Desnudo”. Así, podemos abrazar la fragilidad del mundo - su dolor y su miedo a “ser” -

que nuestro corazón acoge desde la ACEPTACIÓN, SIN FORZAR NINGÚN CAMBIO en el otro. Y ésto, que es el EL PROCESO MÁS PROFUNDO DE AMOR; los “transforma” sin que hagamos nada. Por lo tanto, sólo basta la «Contemplación» (profunda del otro y nuestra) y su ACEPTACIÓN para la transformación del mundo. Te veo.

- *Entonces, ¿qué es el PROCESO DE INTEGRACIÓN?*
- El PROCESO DE INTEGRACIÓN es el ejercicio reflexivo sistemático que facilita la «Contemplación» sobre uno mismo, para alcanzar la ACEPTACIÓN de lo que uno “es” y el mundo. En otras palabras, es una “síntesis esencial” de lo que uno es, a partir de la propia observación, siempre, en transformación permanente: el TAMIZ se sigue afinando.

El PROCESO DE INTEGRACIÓN que es, en el fondo, transitar de la «Contemplación» a la «Unión», conlleva ir gozando de un sentimiento de “libertad” que nos va volviendo ligeros en un sentido y, muy hondos y pesados (densos) en otro. En la medida en que somos TESTIGOS de nuestras experiencias y nos atrevemos a despejar, a “limpiar nuestra mirada” de los velos de la “ilusión” (creencias, pensamientos recurrentes, resentimiento, amargura, miedos, dolor, etc.) para observar y reconocer la VERDAD que hay detrás todo: el amor (la UNIÓN), ésto nos va

liberando de aquello que cargábamos y no nos pertenece; y, a la vez, nuestra esencia va adquiriendo mayor protagonismo. Curiosamente, también, nos vamos volviendo **MUY ECONÓMICOS** en un sentido material, vivencial y psicológico, porque reconocemos con ‘claridad’ aquello que realmente “necesitamos” vivir y que puede atravesar nuestro TAMIZ con rejillas cada vez más pequeñas. Entonces, son menos los viajes, son menos las reuniones o más breves, son sólo ciertos libros, es sólo aquella película, son sólo ciertos alimentos y vínculos los que cultivamos, y es sólo aquel comentario ‘preciso’ el que le obsequio al otro. De esta forma, se va volviendo más “rica” nuestra vida porque reconocemos aquello que, verdaderamente, nos hace felices. Y descubrimos que aquello que nos hace felices es muy simple y sencillo - esencial - y se encuentra al alcance de nuestro corazón siempre. Así, como un «círculo virtuoso», además, esta cualidad “económica” nos provee más tiempo para «Contemplar» y, por lo mismo, seguir afinando nuestro TAMIZ. Habitamos con mesura, sencillez y moderación, simplificando nuestra vida infinitamente. Ahora, menos cosas - en todo ámbito - es más. Se va manifestando en nuestra vida el Arte profundo de la austeridad y sobriedad. Este es el proceso que nos lleva a la realización progresiva. Vamos dejando de “perder el tiempo” en asuntos sin alma. Se va acrecentando la necesidad de habitar desde la esencia, que es existir desde nuestra «Dimensión

RECEPTIVA» siendo sostenidos por lo Espiritual, por el Cielo. Entonces, acontece la “Armonía” en nuestra vida: que es el “centro” de nuestro océano interior. Lo maravilloso es que vivir desde una «Actitud Contemplativa» no implica ningún quehacer particular - por el contrario, se trata de una “no-Acción” (wu wei) - porque es una “condición” del Ser, más precisamente del “no-Ser”. Por lo mismo, todos tenemos acceso a ella cuando hemos sido capaces de romper el miedo a amar verdaderamente. Estar RECEPTIVOS es estar, aparentemente, muy vulnerables ante un mundo que promueve la “desconexión” con nuestra alma que es, precisamente, Lo RECEPTIVO: la Naturaleza, nuestra “Tierra prometida”. La palabra “humano” proviene de “humus” (lodo, tierra). Sin embargo, si nos abrimos a nuestro PROCESO de INTEGRACIÓN, si nos abrimos a vivir lo «Contemplativo», ojalá estemos acompañados de alguien que lo habite y así transitarlo junt@s, calmos ante el “sin-Sentido” y el «miedo» del mundo al amor, a su propia entrega. A su vez, estaremos protegidos porque ya sabemos que nuestro “talón de aquiles” es el ensimismamiento que nos lleva al dolor, al miedo y al conflicto. De esta forma, hacernos acompañar de alguien que nos ayude a descubrir nuestro Propósito, aquello que nos llena el alma - y que siempre es un “servicio” o entrega a la humanidad - nos liberará de gran parte de los ‘tropiezos’ y nos ayudará a pararnos más rápido de las ‘caídas’ como cuando los niños

caen, se levantan de inmediato y ¡siguen corriendo! Esto me recuerda una técnica de arte marcial oriental, donde el practicante antes de caer, “se lanza” a la caída, y en un sólo brinco, ¡salto!, se vuelve a poner de pie con toda flexibilidad. Los aprendizajes del agua...

Este libro busca entregarles el coraje y la metodología para vivir su PROCESO de INTEGRACIÓN, poniendo en valor la INTEGRACIÓN que, en su madurez, como les señalaba, es INTEGRIDAD. Para ello, profundizaremos en el PROCESO de INTEGRACIÓN y recorreremos el análisis y síntesis de ciertas experiencias vitales atravesadas por todos, para mostrarles de forma práctica cómo se va resolviendo a través de la vida, ya que la INTEGRACIÓN es un ejercicio permanente. El TAMIZ siempre está presente con sus rejillas cada vez más pequeñas. Y, al final, les compartiré la sistematización de las herramientas que he utilizado para hacerlo consciente y, así, ustedes tengan claridad respecto de las estrategias y de los propios recursos con los que ya cuentan.

La Consciencia - que es como el agua en flujo continuo - guía y permite todo el desarrollo del PROCESO de INTEGRACIÓN, porque es el corazón el que «une», el que “liga”. De alguna forma, la Consciencia es la ‘protagonista’ del PROCESO de INTEGRACIÓN, ya que cuando

la “Contemplación” alcanza su dimensión más alta y profunda - respecto de lo “observado-real” - cae como lluvia y acontece la «Unidad» en nosotros (respecto del tema o dimensión que estemos abordando). Ya no estamos “separados” del mundo ni de la humanidad, somos “uno” con Todo. Hay que señalar, sí, que este proceso es progresivo y se gesta a través de toda la vida. El “Despertar”, nuestra INTEGRACIÓN, es un tránsito en que se avanza 7 pasos y se retroceden 4. En la medida en que aprendemos a amar de forma más madura, nuestra aceptación de nosotros y de los demás es, también, más honda y “real”. Así, somos capaces de reconocer lo verdadero sin los miedos que impone la «ilusión de la mente» con esos velos o muros que nos alejan y separan.

De fondo, este material nos permite abrazar con mayor fuerza, goce y satisfacción nuestra propia vida. INTEGRARNOS es un trabajo continuo y, por lo mismo, siempre tengo momentos de ocio que me invitan a la «Contemplación» como es, también, la escritura. Es una celebración poder abrirme a ustedes y reflexionar, juntos, respecto de las luces que me ha entregado la Consciencia. Nuevamente, es el corazón quien desea compartir y realizar este viaje para que así transitemos a otro «espacio» y alcancemos un encuentro más profundo porque, ante todo, cuando el miedo y el dolor no nos gobiernan, somos seres en transfor-

mación perpetua (el miedo es aquello que nos estanca). La INTEGRACIÓN nos va convirtiendo en ‘personas nuevas’ que, curiosamente, son más similares a nuestro niñ@ de la infancia. Nuevos en un sentido «Original»: nuestro “niño” aflora, ahora, en libertad. De a poco, nuestra INOCENCIA va tomando - otra vez - su lugar en nuestra vida también. TODO RETORNO - al “centro” de la espiral circular de la Vida - es SIEMPRE UN VOLVER a NUESTRA ARMONÍA, UNIDAD e INOCENCIA. De esta forma, un sólo “descubrimiento-consciente” - una «Contemplación» profunda - puede resignificar toda nuestra existencia... si estamos abiertos y receptivos a ello. Al amor, al fin.



« *El Tamiz del TAO* »

III Historia de la tela

Cuando estudiaba psicología y realizaba mi práctica profesional, llegué un día donde mi supervisor un poco molesta con la situación “psicológica” respecto de su práctica y propósitos. Sentía que la Psicología - por lo menos como me la habían enseñado - realmente, no enriquece ni nutre a las personas. Siento que las “conserva” en un estado donde no hay Crecimiento real, donde no hay cabida para el PROCESO de INTEGRACIÓN.

Le dije lo siguiente:

- *“Siento que las personas nacen dentro de una tela en blanco, y que en la medida en que van ‘sospechando’ de que han nacido en una tela y en un formato determinado, además, comienzan a desear ‘librarse’ de ella y conocer otras posibilidades. Comienzan a explorar sus ‘bordes’, porque hasta ahí todo es intuitivo, no tienen verdadera consciencia de su realidad. Sin embargo, cuando ‘tocan’ los bordes (del bastidor), descubren que están pre-formateadas por la realidad - la sociedad, la cultura, la historia, el conocimiento, la educación, la religión, la familia -... y se angustian. Hay un borde, efectivamente, y existe una ‘salida’; pero no saben cómo ‘a-bordarlo’ ni qué hacer. Entonces, en esa angustia y primer Despertar (posible) van al psicólogo o psiquiatra, y lo que hace el psicólogo además de tranquilizar a la persona y ayudarla a liberar la angustia (o medicarla al*

infinitem), es situar al paciente - nuevamente - al ‘centro’ de la tela. Y lo que yo, en cambio, quiero hacer es: ayudar al paciente a explorar los bordes de esa tela, que descubra su formato, ¡que se salga de la tela! y la recorra por completo por detrás y por delante, y que ‘elija’ si desea volver o no a esa tela o tomar otra como referente...”.

- A lo cual mi supervisor en práctica me contestó:
“El problema es que los que se ‘salen de la tela’ provocan, en su familia, un desembolso económico brutal, por la ayuda psiquiátrica y psicológica que requieren, además de internaciones. Y, luego, están sin hacer nada, siendo mantenidos por sus familias toda la vida”.

Quedé en silencio. Efectivamente, yo me había “salido de la tela” y había provocado aquel desembolso económico brutal en mis padres durante varios años. Efectivamente, durante un largo período tuve asistencia psicológica y psiquiátrica. Pero eso fue porque NUNCA me topé ni conocí ni supe de un psicólogo o psiquiatra que hubiera vivido el proceso de “liberación” de la tela. Del DESPERTAR. Sentí mucha impotencia porque lo que me dijo mi supervisor era cierto en la gran mayoría de los casos. Pero, por lo mismo, me prometí REVERTIR LA SITUACIÓN. Decidí transformarme en una excelente psicóloga para abordar este proceso y generar un material conceptual y teórico donde hubiese cabida para mi ‘visión’ de lo que significa “liberar-

nos y salirnos de la tela”. Y, también, entregar en la consulta y libros, el coraje y la paciencia que requiere el proceso. Así, nació la «Psicología Taoísta» y todo este conocimiento nuevo que voy desarrollando. También, me prometí “acompañar” - desde la pintura y escritura (SIGNOS & Galería Editorial OBRA ABIERTA) - a todos aquellos que desean “salirse de la tela”; otorgando conocimiento gratuito y universal, amoroso y sencillo, al alcance de cualquier entendimiento, cuando sus búsquedas son profundas y sinceras. A la vez, me comprometí con trabajar, cotidianamente, en ello con profunda pasión y afecto, generando una ‘interpretación poética’ de mi experiencia, que abraza al mundo en su deseo de libertad; y, en lo Espiritual, en su anhelo de devolver a la Humanidad “Lo Sagrado”, que es ACEPTAR nuestra «Dimensión RECEPTIVA» como la posibilidad de retorno a nuestro «Origen», para ser el “canal” de infinita Creatividad que todos somos cuando habitamos ‘desde’ ella. Nuestra esencia.

El problema “real” - de fondo - que viven las personas, toda la Humanidad, a través del dolor, el sufrimiento y el miedo, es por no poder ser “ellas mismas”. Todas las enfermedades, todos los “Traumas” tienen este mismo origen. ESTA ES LA RAÍZ DEL DOLOR y el MIEDO: tener que existir desde un “personaje”. Por lo mismo, el PROCESO de INTEGRACIÓN permite el Crecimiento de

nuestra “Alma-embrión” para que realice (actualice) todo su potencial y pueda vivir en plenitud “Quién es”; que es existir desde nuestra AUTENTICIDAD. Ser “vistos” con amor desencadena todo el proceso y ese es el rol de la Psicología Taoísta. Sin embargo, las personas sienten - tienen la “creencia” por su tela - que van a ser más amadas desde su “personaje” que siendo ellas mismas. Y es aquí donde se ‘pierden’. Se equivocan. Porque no existe mayor belleza ni “Realización” que habitar desde nuestra AUTENTICIDAD. Desde nuestra esencia.



« Ver la composición »

IV El PROCESO de INTEGRACIÓN Humano

Vamos a detallar, paso a paso, cómo se desarrolla el PROCESO DE INTEGRACIÓN. Ya dijimos que el viaje esencial, del PROCESO DE INTEGRACIÓN, es ir de la «Contemplación» (ser TESTIGOS de uno mismo) a la «Unión», que es cuando estamos abiertos y receptivos desde nuestro corazón a la Vida, a nuestro quehacer y a los demás. En esta instancia, cuando intencionamos el proceso, ya se comienza a “aunar” todo en nosotros. Por lo mismo, el material que iremos revisando presenta las distintas dimensiones, perspectivas y cualidades del PROCESO DE INTEGRACIÓN que, en lo fundamental, plantea: cómo potenciar nuestro «Crecimiento»; y que, en palabras de la Psicología Taoísta se traduce como el «Despliegue de nuestra Esencia», siempre continuo a través de toda la vida.

Por lo mismo, el PROCESO DE INTEGRACIÓN comienza señalando cuál es la importancia que éste tiene en la vida de las personas. Otro modo de plantearlo, es preguntarnos: cuál es el “Sentido” de nuestro «Crecimiento».

Luego, transitamos a las distintas “Etapas” del PROCESO DE INTEGRACIÓN, desde la perspectiva de un plano psicológico-global que vamos procesando a nivel consciente e inconsciente, y que se organiza en 10 momentos:

(01) Reconocimiento y aceptación de nuestras distintas dimensiones, (02) Exploración de nuestros dones y/o habilidades, (03) Observación y exploración de nuestra “Sombra”, (04) Aunar, reunir todo en una síntesis profunda, (05) Distinguir lo propiamente afectivo del Proceso de Integración, (06) Distinguir lo propiamente creativo del Proceso de Integración, (07) Distinguir lo propiamente práctico del Proceso de Integración, (08) Retorno a nuestra Armonía como estado base-general vital, (09) Despliegue de nuestra esencia y (10) Nuestro Crecimiento continuo: conozco mi “práctica”.

Entonces, ya, en este punto nos adentramos en el aspecto esencial del PROCESO DE INTEGRACIÓN que es la «Actitud Contemplativa» - nuestra cualidad de ser TESTIGOS de nosotros mismos - y revisamos las distintas fases que esta «Actitud Contemplativa» contempla: (a) La Consciencia - Testigo, (b) El proceso Creativo, (c) El Crecimiento, (d) La Integración [como tal], y (e) La Armonía.

De esta forma, al terminar de ver las distintas fases de la «Actitud Contemplativa», entramos a profundizar en el tránsito que va de la “Armonía” a la «Unión», que es cuando el PROCESO DE INTEGRACIÓN culmina.

Lo importante, aquí, es poder lograr una visión general-pa-

norámica del proceso y cómo lo vamos vivenciando en las pequeñas cosas y experiencias. Por esto, pasaremos a revisar cómo el PROCESO DE INTEGRACIÓN se va vivenciando como un “Macro y micro proceso”: los pequeños pasos nos llevan a realizar el “Gran viaje” de nuestro «Crecimiento». De esta forma, lo pequeño nos señala cómo realizar lo grande.

Entonces, estamos listos para ejecutar / elaborar la SÍNTESIS de nuestro conocimiento sobre el PROCESO DE INTEGRACIÓN, en conjunto con los aportes de la Psicología del Desarrollo Humano occidental y la Antroposofía respecto de sus “Septenios”. Así, desplegamos la vida, toda, etapa tras etapa, septenio tras septenio, para ir enriqueciéndonos con estas dos miradas bajo el tamiz del TAO, para traducirlo en aportes de la Psicología Taoísta; hasta el punto de alcanzar la “síntesis esencial” que la Psicología del Desarrollo y la Antroposofía comparten con la Psicología Taoísta, bajo la perspectiva de una figura propia de esta última: “La Espiral de la Vida”. Nos adentraremos en ello. Por esto, incorporamos la pregunta del “Quién soy yo” en cada momento - etapa y septenio - porque es la interrogante ‘velada’ que atraviesa todo el TAO a través de su bello poema TAO TE KING, y que se responde desde el Vacío, el “no-Ser”, la “no-Acción” (wu wei) y la Armonía: lo eterno en nosotros.

Por lo mismo, con esta claridad y la suma de los aportes de la Psicología del Desarrollo occidental y la Antroposofía con sus “Septenios” al PROCESO DE INTEGRACIÓN de la Psicología Taoísta, podemos palpar de modo más concreto cuáles son los “logros” psicológicos que éste nos entrega. Pues, El PROCESO DE INTEGRACIÓN nos otorga los “logros” de poseer y seguir desarrollando: (1) Perspectiva, (2) Madurez emocional, (3) Contención, (4) Independencia afectiva [libertad], (5) Objetividad respecto de los procesos y, conocimiento sobre sus dinámicas y tiempos [ciclos], (6) Responsabilidad, (7) Compromiso, (8) Equilibrio [ecuanimidad], (9) Mesura [moderación, mansedumbre], y (10) “Economía de medios”.

A la vez, teniendo consciencia de los “logros” que El PROCESO DE INTEGRACIÓN nos permite desarrollar y, por lo tanto, potenciar como «Crecimiento», nos facilita realizar “Exploraciones significativas”, donde, de forma ordenada y metódica revisamos: las tareas que efectuamos, las creaciones que hemos materializado, los vínculos más significativos que tuvimos y conservamos, nuestra dimensión de la salud, las formas de autocuidado que abordamos, etc.

Entonces, a estas alturas, después de haber analizado nuestra vida en cada una de sus dimensiones, podemos hacer un análisis de “Meta-Integración” donde evaluamos los

logros hasta el momento y podemos tirar líneas respecto de aquello que sentimos que aún nos queda por realizar. Es, en otras palabras, un «balance» de esta etapa de nuestra vida.

Es importante, en este punto, reconocer cuáles son los aspectos de lo «Creativo» y de lo «Receptivo» presentes en esta “Meta-Integración”. Y descubriremos que se trata de una “Danza permanente” en que, en ciertos momentos opera lo Creativo para dar paso, nuevamente, a lo Receptivo. Así, el estado de armonía se va profundizando en nosotros y se torna más constante. Permanente.

Ya revisaremos la serie de preguntas del “Método de Integración”, que es la fórmula más sencilla para ir reflexionando y, sobre todo, **ACEPTANDO** lo que vamos descubriendo desde nuestra «Actitud Contemplativa». De este modo, integramos y “nos integramos”. Por eso, he llamado a estas 4 preguntas: “Método de Integración simple”, porque nos permiten abordar tanto los aspectos más complejos de nuestra vida como sus vivencias más sencillas. Y, la gran mayoría de las veces es, precisamente, lo “simple” aquello que nos despliega todo el escenario para nuestra comprensión.

Sin embargo es importante, también, dar paso a la di-

mencción práctica del PROCESO DE INTEGRACIÓN. Este punto lo hemos llamado: “Ejercicios de Integración cotidianos”, donde exploraremos las bondades del hábito de “simplificar” (nos) en todo aquello que realizamos, escuchando atentamente nuestras “necesidades”. Siendo TESTIGOS atentos de nuestras necesidades y progresos (logros). Les entregaré una pauta de referencia para revisar este aspecto.

Después, abordaremos “La Integración como propuesta vital” formulada desde la perspectiva de lo Trascendente, mediante la consciencia respecto de una narrativa-esencial que contempla la “síntesis” como motor guía en toda clase de análisis, donde se articula la “Y” en vez de la “O” - en la puesta en práctica de nuestras decisiones - y donde las cosas “suman” para «restar» (y dejar lo esencial), finalmente, y llegar a lo fundamental de cada asunto, donde las personas se “encuentran” así mismas. Es el modo narrativo de alcanzar nuestra armonía. Es una forma de modelar nuestro lenguaje para permitirnos lograr la integración.

Y, finaliza el libro con una “Síntesis integrativa a modo de cierre” que retoma algunos temas tratados y deja abierta la ‘materia’ a nuevas interrogantes para seguir ahondando en nuestro PROCESO DE INTEGRACIÓN.



« Síntesis del Camino trazado »

V Importancia del proceso de Integración o Crecimiento

Vamos a dar forma a estas tres preguntas para responderlas:

1. *¿Cuál es el “Sentido” de crecer?*
2. *¿Por qué crecer?*
3. *¿Para qué crecer?*

Responderé estas preguntas desde un lugar que va más allá de la mente y del corazón. Lo responderé desde el Alma. Cuando uno crece vive la experiencia de “ensanchar” sus límites, e intuimos que esta expansión podría ser infinita. Cuando crecemos tocamos lo eterno en nosotros. ¿Por qué? Porque descubrimos que tenemos un potencial sin márgenes, sin fronteras que nos permiten ser transformados en la línea de nuestros dones y habilidades que vamos descubriendo en la misma transformación. En el mismo proceso. Cuando crecemos, cuando, a partir de un descubrimiento nos damos cuenta que podemos “resignificar” toda nuestra vida y ser “otro”, en el mejor sentido de la palabra; cuando tomamos consciencia que podemos ‘reparar’ nuestros errores y ser la persona que siempre soñamos, descubrimos que la «Creación», como tal, es un aspecto esencial de lo humano, y que crecer es el “motor” que pone en marcha aquella «Creación» que podemos realizar en nosotros mismos y la

Vida. Crecer, por lo tanto, nos muestra la dimensión más trascendente de Lo Espiritual en nosotros: la invitación al perpetuo «Cambio» en la dirección de nuestros dones y sueños. Por lo tanto, el Sentido / el por qué / y para qué de crecer es, precisamente, experimentarlo. La posibilidad de vivir nuestra mejor versión, al infinito, porque nunca acaba nuestra transformación.



« *Crecimiento* »

VI Etapas del Proceso de Integración

Las “**Etapas**” del PROCESO DE INTEGRACIÓN son las siguientes:

1. **Reconocimiento y aceptación de nuestras distintas dimensiones.**

Primero, viene el momento de reconocernos diversos. Con distintas tareas vitales, dimensiones y espacios que deseamos desarrollar y que abordamos en nosotros mismos.

2. **Exploración de nuestros dones y/o habilidades.**

Después, dentro de esas dimensiones y espacios ya vistos, descubrimos que en cada uno de ellos desarrollamos nuestros distintos dones y/o habilidades, y descubrimos con mayor profundidad cuáles son ellos.

3. **Observación y exploración de nuestra “Sombra”.**

Entonces, desde esa fortaleza de tener plena consciencia de nuestros dones y/o habilidades, podemos abordar nuestra “sombra”: que es la parte que desconocemos de nosotros mismos y de aquellas “afecciones”, que podríamos reconocerlas como aspectos negativos, pero que

en el trabajo de la Psicología Taoísta las vemos como partes que esperan reconocer su ‘revés’ para ser transformadas y así «crecer». Les comparto un ejemplo ya señalado: el revés de la envidia es la admiración y la inspiración.

4. Aunar, reunir todo en una síntesis profunda.

Entonces, viene la etapa propia de la “integración”, donde, a partir de los descubrimientos sobre nuestras luces y sombras, tomamos consciencia de quiénes somos “hoy”... porque la transformación será permanente.

5. Distinguir lo propiamente afectivo del Proceso de Integración.

Así, tomamos consciencia de nuestros aspectos propiamente afectivos que son los grandes “motivadores” e impulsores del cambio en nuestro crecimiento, porque siempre es el corazón el que está al “centro” de nuestra vida, cuando estamos sanos y vivimos “conectados”.

6. Distinguir lo propiamente creativo del Proceso de Integración.

También, tomamos consciencia de lo creativo; que es la dimensión plástica que creará las condiciones y estrategias para la realización de nuestro crecimiento en la línea de lo que el

corazón plantea como necesidad y que jerarquiza, también, con orden de prioridad para nuestro desarrollo. Lo Creativo es la planificación estratégica de nuestro Crecimiento, de nuestra Integración.

7. Distinguir lo propiamente práctico del Proceso de Integración.

Por lo tanto, ahora es el momento de poner “manos a la obra” y materializar lo que hemos ido resolviendo en el plano del corazón y lo creativo. Para eso, descubrimos que hay una “práctica”, un quehacer, incluso puede ser la meditación (algo más intangible) que atraviesa toda o gran parte de nuestra vida y que nos conecta profundamente con nuestra esencia, porque mediante ella somos dirigidos y abrazados por el alma. Es una “práctica”, a su vez, que también ha presentado un desarrollo que, de forma directa o indirecta, nos ha impulsado a crecer.

8. Retorno a nuestra Armonía como estado base-general vital.

Entonces, tomamos consciencia que esa “práctica” nos perfecciona, nos hace crecer en un sentido más amplio y complejo de lo que reconocimos en un primer momento; y que cuando crecemos y estamos profundamente

conectados con nosotros mismos - mediante ese que hacer este nos realiza - sentimos y vivimos la armonía.

9. Despliegue de nuestra esencia.

De esta forma, como resultado de lo anterior, vivimos el «Despliegue de nuestra esencia»: hay algo “nuevo” en nosotros que nos ha transformado (que se ha transformado) de forma sutil o significativamente.

10. Nuestro Crecimiento continuo: hago de mi “práctica” un hábito cotidiano.

Y, por lo mismo, muy consciente, con responsabilidad y amor, intencionando nuestra INTEGRACIÓN: nos abrazamos a esta “práctica” para que, este proceso de Crecer y estas “Etapas” del PROCESO DE INTEGRACIÓN se vuelvan a “re-iniciar” una y otra vez, para dar paso a una Transformación infinita, donde la “suma” de los descubrimientos nos llevarán a ser cada vez más hondos y en esencia lo que somos genuinamente. Y para eso, lo más importante es: estar abiertos y RECEPTIVOS a la Transformación.

Es curioso, pero he podido observar que uno de los miedos mayores de la Humanidad es a crecer; es a vivir un PROCESO de INTEGRACIÓN porque otorga una autenticidad y libertad que nos hace no ‘necesitar’ a la tribu, no depender de la tribu; aunque todos nuestros esfuerzos están dirigidos en nutrirla y unirla. De hecho, nuestro mayor gozo es la «entrega» a esta tarea. En este sentido, es un amor verdadero por la Humanidad y su realización. No hay apego. No hay vínculos utilitarios. Convivimos bien con nosotros mismos y nos bancamos la soledad que eso implica, porque comprendemos que la libertad tiene este costo. Nos interesa el retorno de la Humanidad a sí misma. A su Dimensión RECEPTIVA. Soñamos con que se restablezca “Lo Sagrado” en la Humanidad nuevamente. Por eso nos ocupa su inocencia y armonía. Sabemos que es la única plenitud posible para todos.



« *Elementos de un viaje* »

6.1 Reconocimiento y aceptación de nuestras distintas dimensiones

Esta es la primera Etapa del PROCESO de INTEGRACIÓN. Con ella viene el reconocernos «diversos» en el amplio sentido del término: en las amistades ‘distintas’ que tenemos (con su gran variedad de personalidades e intereses); las dos culturas familiares que heredamos - una por parte de nuestro padre y la otra de nuestra madre - más la propia de nuestro núcleo familiar; la diversidad de lugares y espacios que nos gustan y frecuentamos; nuestros distintos gustos culturales y de entretenimiento (juegos, películas, música, literatura, etc); y las distintas disciplinas y quehaceres que nos llaman la atención y/o que elegimos practicar, estudiar y profundizar; y algo más muy importante: la diversidad de asuntos que nos causan ‘curiosidad’ e interés.

Todo eso nos pertenece. A ello, también, se suman nuestros sueños pendientes: viajar a determinados lugares; desarrollar una obra autoral; aunar intereses para construir un proyecto que integre lo que nos apasiona; conocer otro tipo de gente y culturas; emprender un oficio que admiramos y que no hemos intentado aún; el deseo de formar nuestra propia familia o pareja; incursionar en una búsqueda espiritual distinta a la heredada; etc.

En este punto, nos sirve mucho hacer “listas” de intereses, relaciones y proyectos. Por ejemplo: cuáles son nuestros mejores amigos, las personas que queremos apreciar de nuestra familia y, gente conocida o pública que admiramos. Lograr identificar cuáles son las “cualidades” de su personalidad y cuáles de esas cualidades tenemos nosotros, nos ayudará a reconocer: (a) aquello que poseemos; (b) aquello que deseamos potenciar (que ya existe como ‘semilla’ en nosotros); y (c) aquello que, aparentemente, no tenemos pero que deseamos también poseer como cualidad.

Luego, viene un tercer momento en que, con distancia, miramos todas esas cualidades e intereses, y evaluamos desde ‘dónde’ surge nuestra motivación por su desarrollo. Algunas son motivadas desde la “mente” que se siente en desmedro (por ejemplo: desear ser líder, porque me siento ‘invisible’); sin embargo, otras pueden provenir del Alma (por ejemplo: desear ser líder, porque quiero ayudar a la transformación de mi comunidad). Es importante detenernos, aquí, y como les decía: averiguar desde qué “lugar” emergen las motivaciones para el cambio, para saber si vamos en la dirección de nuestra «esencia» o del miedo (en la construcción de un “personaje”).

Para guiarnos, algo ‘clave’ es recordar nuestros anhelos siendo niño@s. En esos tiempos, por lo general no sentía-

mos miedo y éramos muy libres en nuestros pensamientos y deseos. Estábamos en contacto íntimo con nuestros sueños y la vida que deseábamos crear. El camino es siempre de retorno: ahora, adultos, realizamos nuestros sueños de niñ@s.

- Detente aquí para observar que cierto es.
 - Conéctate con aquellos años y cómo eras y qué soñabas.
 - *¿A qué jugabas, más allá de imitar el rol de tus padres?*
-

Otro punto importante de mencionar, respecto de las “cualidades” del temperamento y carácter de nuestra personalidad, es que la cultura también promueve sólo ‘ciertas’ cualidades. Quizás, uno de los problemas más serios es que las personas crecen e ‘imponen’ cualidades de su temperamento (nuestra dimensión más instintiva y “reaccionaria”), como paradigma de su “identidad” cuando, en realidad, nunca lograron “madurar” su temperamento y, así, trabajar y elaborar su carácter. El problema es que esto en las familias se “naturaliza”, a tal punto que si el abuelo o el padre es rabioso y tiene “más genio” (su temperamento), está bien, hay que respetarlo y obedecerle. Cuando, en realidad, es una persona que nunca “se trabajó” y manipula a toda la familia con su furia y rabia. ¿Qué pasa entonces?

Pues heredamos esa “pauta de relación” naturalizada, un tipo de comportamiento como propio de la cultura familiar y personal, a modo de identidad, envés de desarrollar las cualidades “maduras” del carácter, como son en este caso: la tolerancia, la paciencia y el manejo de la frustración.

Desde la «Psicología Taoísta» sabemos que toda “cualidad” motivada desde el Alma aunque, aparentemente, ‘no’ exista en nosotros, está la Vida para que de ella emerja y se desarrolle, porque tiene un propósito esencial para nuestro camino.

“Las Constelaciones Familiares” han demostrado que en cada uno de nosotros habita toda la Humanidad. Los actores se refieren a esto mismo cuando hablan de su proceso creativo respecto de cómo construir sus “personajes”; van a ese ‘lugar’ donde todo coexiste en Unidad y rescatan lo propio del personaje al que deben darle forma.

Lo mismo sucede con nosotros siempre: tenemos “acceso” a todas las cualidades y habilidades que nuestra «esencia» que necesita manifestar, hacer crecer, desarrollar. Es por eso, que si hay un “llamado del alma” a desarrollar tal o cual cualidad, es porque es parte de nuestro crecimiento y propósito vital. Como decía antes y para no “perdernos”:

tengamos la valentía de mirar, de reconocer desde ‘dónde’ proviene la motivación que nos aborda: ¿desde nuestro “niño sano” (esencia) o de nuestro “niño herido” (miedo y dolor)?

El segundo momento en este punto, es la **ACEPTACIÓN** de nuestras distintas dimensiones. Por eso es tan importante mirarlas y abrazarlas todas.

- *¿Qué pasará a lo largo de la vida con nuestras distintas dimensiones?*
- Aquí verían los tiempos en cada uno. Por ejemplo, en el caso de habernos saltado alguna etapa vital (que más tarde necesitaremos vivir). Pero, por lo general, a mitad de la vida las cosas “cuajan”. Si hemos “trabajado en nosotros”, surge la necesidad de hacer un “balance” respecto de lo que hemos realizado y vivido hasta ahora, en la aceptación profunda de las dimensiones que nos sustentan hasta esta etapa. Comprendemos, que ya comenzaron los “descuentos” para nosotros, y que en esencia más que desarrollar explotaciones nuevas, lo que necesitamos es profundizar y “pulir” lo que ya está, lo que ya es. Es el momento de la síntesis de aquí en adelante. Esto lo abordaremos, en profundidad, en la Etapa 4 del

PROCESO de INTEGRACIÓN. Lo que nos interesa en este punto, es señalar la importancia de aceptarnos diversos, mucho más complejos de lo que podría formular una “etiqueta”, un diagnóstico, un estudio de la personalidad. Y, por eso, desde este lugar de tan “distintas Naturalezas”, es maravilloso poder reconocer nuestra “unicidad”, nuestra originalidad, siempre en transformación.



« Lo diferente en nosotros »

6.2 Exploración de nuestros dones y/o habilidades

Esta es la segunda Etapa del PROCESO DE INTEGRACIÓN. En esta Etapa, ya habiendo reconocido las cualidades que poseemos y queremos desarrollar, aquí, tomamos consciencia de nuestras habilidades, destrezas y talentos y/o “dones”.

Las “habilidades” son aquellos modos, formas y estrategias, capacidades y disposiciones que se nos dan “naturalmente”, sin ningún esfuerzo, para relacionarnos con el mundo. En cambio, los “dones” son algunas habilidades ‘extraordinarias’ que algunas personas poseen - lejanas a la media - muy propias y originales.

La diferencia entre “cualidades” y “habilidades y/o dones” - retomando el punto anterior - es que las cualidades son propias del temperamento, para el desarrollo posterior de nuestro carácter; y las habilidades y/o dones, son propias de las destrezas y talentos innatos.

Me interesa mucho destacar ésto. La inmensa mayoría de las personas descubren tarde sus habilidades y “dones” o no los descubren nunca, porque estamos en una cultura que continuamente va cambiando y “moldeando” sus valores, “aplanando” para que todos queden igual a lo que se

busca que la sociedad desarrolle que, por lo general, dista mucho de lo verdaderamente creativo y original. ¿Por qué? Porque así es más fácil gobernar y manipular, a la vez que se conserva el “Status Quo”. Uno lo puede ver claramente en familias donde surge un integrante con otra visión y aspiraciones, con un temperamento distinto, y muchas veces es marginado, apartado, incluso excluido de su familia. A nivel social ocurre lo mismo. Y, por otro lado, cuando surgen personalidades “distintas” destacadas - en apariencia originales - son en realidad “personajes” de lo que la misma Matrix desea que emerja como “modelos”. Un ejemplo claro es la disminución actual de las clases de arte, historia y filosofía; la promoción de una cultura del “entretenimiento”, que es distracción y desconexión constante con uno mismo, en vez de la profundidad que podría adquirir nuestra Cultura, con una conexión “real” entre nosotros. Y para qué decir del desarrollo de la I.A. que va provocando y promoviendo que las personas dependan más y más de ella, dejando de gestionar sus propios pensamientos, procesos incluso afectivos y creativos, y la vida en general.

Por otro lado, los sistemas educacionales de pre y postgrado, y distintas instituciones laborales hacen lo mismo: buscan “emparejar” a las personas con las mismas habilidades y sólo ‘ciertas’ habilidades. Hay un tipo de colegio para cada “modelo” de sujeto que las familias esperan que for-

me. Y, las personas que surgen «diversas» - a pesar de todo - son culturalmente castigadas, en especial, las “libres” (de pensamiento), las inocentes, las inquietas y curiosas, y las más introvertidas. Es por eso, que ciertos grupos están reaccionando con tanta fuerza, como es el caso de las personas con diversidad de «género», minorías, inmigrantes, feministas, etc. Los seres “diferentes”. Por lo mismo, la salida que ha encontrado la cultura, para estas personas, es “diagnosticarlas”: ponerles una ‘etiqueta’ para que ellas mismas se convenzan y restrinjan a aquella “cárcel conceptual” como propia, y construyan su “identidad limitada” (y conflictiva) desde ahí, y así no salgan de ese diminuto espacio “asignado”. En otras palabras, no se desarrollen. No crezcan. Se estanquen. Y mueran espiritualmente.

Hoy, la gran mayoría de las personas están “medicadas”, incluso, desde muy pequeñas. Esto muestra que estamos viviendo en un paradigma que no nos entrega lo que necesitamos para nuestra felicidad, desarrollo y crecimiento. Para nuestra realización como seres humanos. Ver la devastación de la Naturaleza es nuestro propio espejo.

Es importante que las familias, los padres, los educadores y la cultura en general se transforme en este aspecto, porque se hace necesario formar a profesores y padres en la entrega de herramientas que les permita reconocer los “do-

nes” y/o habilidades en sus niñ@s; que estén enfocados en ayudarles a crecer en la línea de lo que son, sin la previa la creencia de cómo “deberían” ser. Este es el camino. Formar en la «diversidad» es indispensable.

- *¿Cómo puedo ayudar a mi hij@ a desarrollar sus verdaderas cualidades y habilidades?*
- Integrando el punto 1 y 2 de las Etapas del PROCESO de INTEGRACIÓN, más que estar ocupados en la crianza y en modelarlos como fue nuestra cultura familiar, hay que: conocerlos; sobre todo “escucharlos”; y observar qué de verdad les interesa (aunque esté muy lejos de lo que yo quiero que desarrolle); reconocer qué se le da naturalmente y sin esfuerzo; y acompañarlo en sus intentos, en sus frustraciones para que no desista de aquello que desea hacer, de aquello que ama. Quizás, lo más simple sea preguntarle - siendo aún muy pequeñ@s - con qué sueña, e impulsarlo en esa dirección. Pero ante todo, respetar su propio temperamento (con el que nace) y entregarle, progresivamente, las herramientas para forjar su “carácter” (el temperamento maduro que está en la línea del desarrollo de su esencia). Por ejemplo, quizás tu hij@ es de temperamento “inmediatista”, algo impulsivo;

entonces, le vas enseñando, paulatinamente, a desarrollar un carácter de mayor serenidad y constancia. Le vas compartiendo el “Sentido” de desarrollar, paulatinamente, cada proceso. Pero todo ésto, con el propósito de que desarrolle “sus” propias cualidades, dimensiones, habilidades, destrezas y talentos. Sus “dones”.

El camino es, de fondo, muy simple: abandonar nuestras ‘creencias’, lo que nosotros queremos para nuestros hijos; y, girar la mirada hacia ellos, a lo que realmente “necesitan”, aman y sueñan. Hay que estar muy atentos en no proyectarnos en ellos.



« *Descubrimiento del don* »

6.3 Observación y exploración de nuestra “Sombra”

Para esta tercera Etapa del PROCESO de INTEGRACIÓN, ya estamos listos para abordar nuestra “Sombra”, que comenzamos a revisar cuando hablamos de la diferencia entre temperamento y carácter, y mencionamos las pautas relacionales “naturalizadas” que emergen en nuestra familia, a partir de ello, y que no nos son constructivas, sanas.

- *¿Qué es la “Sombra”?*
- En síntesis, la “Sombra” son aquellas partes luminosas u oscuras que no “vemos” de nosotros, que no conocemos, pero intuimos: nuestros sentimientos “negativos” o difíciles y, también, todos los talentos que no hemos desarrollado. A la vez, también, son aquellas partes “oscuras” que sí reconocemos, pero que no hemos transmutado en partes “luminosas”. El PROCESO de INTEGRACIÓN, cuando evoluciona, hace que la mayoría de estos aspectos sean “vistos”, reconocidos y aceptados, lo que permite cierta integración. Sin embargo, cuando el proceso es “sano”, no sólo son aceptados, estos aspectos, sino que nuestras dimensiones positivas se despliegan, se desarrollan; y los ‘sentimientos oscuros’ se

transmutan en su opuesto ‘luminoso’. La “Sombra”, por lo tanto, nos viene a mostrar el “trabajo interior” más íntimo para nuestro Crecimiento. Ahora, desarrollaremos esta etapa del proceso y la explicaremos en detalle.

Ha llegado el momento de adentrarnos en la “Sombra”. La gran mayoría de las personas la “niega” o se “resigna” a ella, por lo general, metiendo todo en un gran saco con la etiqueta: “sin relevancia mayor”. Son pocos los que deciden mirarla, acogerla y generar el cambio que es transformarse: crecer. Insisto, algunos la han ‘absorbido’ como parte de su “identidad” y, por lo tanto, piensan que es una dimensión más de su esencia y que no se debe cambiar: “Me tienen que querer así, tal como soy”. Esto tiene directa relación con su “niño herido”, el no saber cómo abordar su “sombra” e inmadurez emocional al no querer conocer la verdad sobre sí mismo. En otras palabras, es “resistirse” a Crecer. ¿Por qué? Porque requiere un “trabajo”: desprenderse de las ilusiones y atravesar el miedo y el dolor que ello implica. Sienten, en algún lugar, que no poseen el coraje para ello. Se perciben “desvalidos” ante esta demanda y solos en la labor. Y, varios más, ni siquiera piensan en la posibilidad de conocer su “Sombra”, porque no se les ocurre al vivir a un ritmo vertiginoso de “sobrevivencia” - por

todo el trabajo y cuidados que realizan - que les impide tener el tiempo de detenerse y contemplar esta dimensión suya, desconocida, y sin el espacio para la reflexión y la toma de consciencia que requiere El PROCESO de INTEGRACIÓN. En el pasado tampoco existía una cultura del “trabajo sobre uno mismo” y, aún, varios de nosotros han heredado esta creencia. Adentrémonos, entonces, en la “Sombra” y contemplemos cómo es su proceso.

- *¿Cómo emerge la “Sombra”?*
- Muchas veces, lo que sucede es que algo no nos “funciona”, nos produce “ruido”, nos causa conflicto o “hiere”, y cada tipo de personalidad - pensando en los 9 eneatis de tipos del Eneagrama - lo aborda de distintos modos. Pueden ser asuntos muy significativos como: no llevarnos bien con un hijo o, en general, fracasar en nuestros proyectos. O sentir que nos “pasan a llevar” y no nos consideran. Sentirnos excluidos, por ejemplo. Sin embargo, la “herida” en el fondo es siempre la misma: no sentirnos “vistos” (por los otros y nosotros), que se traduce en no sentirnos reconocidos y ni “escuchados” en las necesidades de nuestra esencia. Esto, en cada tipo de personalidad genera distintas “reacciones”: algunos, luchan frente a estas situaciones (ataque); otros, se defienden (defensa); y otros, se retiran (huida). Y hay,

también, aquellos que se paralizan y quedan ‘descolocados’ y después reaccionan. Este es el “modus operandis” en general de cuando no logramos gestionar nuestras emociones y sentimos que no tenemos control ni un manejo sano de lo que vivimos. Algo nos supera y nos saca de nuestro centro. Por lo mismo, lo primero es reconocer cuál es nuestro ‘mecanismo’. Después, aprender a estar ‘atentos’ a este mecanismo y la próxima vez que vivamos un episodio así: no “reaccionar”. Poner distancia. Hacer una “pausa”. ¿Qué pasa? Sucede que el otro que gatilló esa reacción en mí no es el “responsable” de lo que estoy viviendo. «La herida nos precede». Él tocó mi herida y yo reaccioné. Si me hubiese tocado en otra parte, no hubiese reaccionado. Es mi responsabilidad aprender a sanar mi herida y a no “reaccionar” a ella. A mí me toca hacerme cargo de mi herida. Nada más valioso para este proceso que hacer una “pausa” cuando todo se desencadena y observar como TESTIGOS lo que ocurre, sin inmiscuirnos de manera “personal” en los sucesos, porque ya sabemos que somos nosotros y no el otro, el responsable de lo que sentimos, incluso, si hubiese una intencionalidad clara de hacernos sentir mal. Por ejemplo, en el caso de alguien que no respeta nuestros límites, habrá que dialogar con esa

persona directamente sobre el tema; y si insiste, «soltarla» y dejar el espacio para que otra relación “sana”, no tóxica, que sí respeta nuestros límites, llegue a nuestra vida.

Un tema que es importantísimo de observar y que genera mucha “libertad”, es entender que, en la dimensión de las relaciones existen dos instancias distintas. Una, es lo que yo siento por la otra persona; y, la otra es cómo esa persona me hace sentir a mí. Puede que yo sienta por alguien cariño y admiración; pero puede ser, en cambio, que esa misma persona me haga sentir indiferencia y desprecio.

- *¿Qué hacer con una relación que nos hace “daño” y que nos deja infelices?*
- Soltar la relación y hacer tu pequeño duelo, porque de fondo comprendes - y esto nos trae mucha paz - que “mereces” el mismo cariño, amor y ternura que entregas. Las relaciones, para que sean “sanas” tienen que ser RECÍPROCAS.

Es un proceso no fácil al comienzo, como hacer la “pausa” ante nuestras reacciones y soltar vínculos que nos provocan infelicidad, pero ya descubriremos que el proceso nos otorgará una Libertad que no dimensiona-

mos hasta hoy. Profundizaremos en ello cuando abordemos la “Actitud Contemplativa” que es el pilar del PROCESO de INTEGRACIÓN.

- *¿Cómo resolver aquello que “no funciona” para nosotros?*
- Sólo se resuelve en el “trabajo con uno mismo”. En el adentrarnos en nuestra “Sombra” y lograr ver cuál es “mi” responsabilidad en ello. No interesan los otros aquí, ellos tendrán que hacer su propio trabajo, si es que lo eligen. Si no, siempre estaremos en el ataque, la defensa o la huida o paralizados, sin comprender realmente por qué nos comportamos de esa manera, por qué “nos toca” vivir esas situaciones y, además, sin resolver nada de fondo.
- *¿Cuál es el primer paso para “ser vistos”?*
- Hay dos pasos necesarios. Primero, “ser vistos” por nosotros mismos y ser vistos por los otros significativos; aunque con una sola persona es suficiente cuando, realmente, nos entrega un “reflejo” profundo y verdadero de nosotros mismos. Hay personas que ese “reflejo” profundo y verdadero no lo tienen con nadie, y ésta es la labor de la Psicología Taoísta: reflejar tu esencia. Aquí, estamos yendo a cualidades más profundas de lo que hablamos en el punto anterior, como nuestros “dones” o talentos que son parte de la

esencia y la “sombra”.

Cuando encuentras a alguien que realmente te “ve”, que ve en tu esencia y te la “refleja” [porque también hay personas que ven tu esencia y no te la quieren reflejar, porque sienten que les haces “sombra”] comienzas a darte cuenta que, aquellos aspectos que entuñas de ti, eran verdaderos, y de un modo maravilloso comienzan a expandirse en tu alma y en tu vida. Floresces. Puede que vivas, realmente, una Revolución: ahora, pones los “límites” que nunca antes pusiste; dejas de nutrir vínculos que no te aportan y sueltas relaciones que ubicas en roles distintos. Y comienzan a llegar personas nuevas a tu vida que ‘vibran’ con este cambio y con quien eres en verdad, ahora, más “enraizada” en ti, más madura y más plena. Porque, de fondo, estás continuamente creciendo. Te has enamorado del proceso y te ocupas de evolucionar cada día. Descubres, con tristeza, sí, que antes te encontrabas en un escenario y tipos de vínculos que apenas te permitían crecer, y hay un duelo que hacer por el tiempo “perdido”. En cambio, ahora, sientes lo nutritiva que es la tierra en la que te vas forjando. Y si, además, esa persona que te “refleja” tu esencia es amorosa y te ama, también, te reflejará tu “Sombra”. Esta situación es ideal en el

vínculo de los padres con sus hijos o con el mejor amigo o la pareja, cuando son relaciones “sanas”, porque nos sabemos en un contexto amoroso donde existe aceptación y una intención genuina de crecimiento. En cambio, cuando ese tipo de vínculo no existe o no con la profundidad suficiente; está la Psicología Taoísta para acompañarte en tu camino.

Me voy a extender en lo que ocurre en un vínculo “ideal” que nos refleja nuestra “Sombra” amorosamente, como es la pareja o la Psicoterapia Taoísta, que presentan la ventaja de pertenecer a culturas familiares distintas de las del pacsiente (paciente) y, por lo mismo, pueden mostrarnos con claridad cuáles son nuestras pautas de relación menos sanas y “naturalizadas” que se manifiestan y traducen en: nuestros hábitos y creencias, en el manejo de nuestras emociones y la frustración e idealizaciones que tengamos sobre la realidad. A nivel inconsciente, es muy probable que la pareja o el psicoterapeuta, que elegimos, comparta nuestra misma “herida afectiva”, aquella herida que todos poseemos de distinto tipo y que se hace necesario sanar para tener una vida emocional satisfactoria. Las heridas, también, tienen dos capas. Está la herida, por ejemplo, de la soledad, pero en lo profundo, la herida compartida

por todos es la de: “no ser vistos”, como mencionamos antes. Es parte vital de nuestra realización conocer estas dos heridas y trabajarlas. Cuando hay madurez emocional o madurez en proceso en una pareja, le “entregas” al otro lo que a ti sientes que te hace falta y/o necesitas; y el otro, espontáneamente, hace lo mismo contigo. De este modo, ambos se sanan. En el caso de la Psicoterapia Taoísta sucede igual, con la diferencia que el trabajo consiste en que el paksientente (paciente) pueda “vaciar” su dolor, miedo y frustración, y así reconocer su propia verdad. Luego, descubrir sus “heridas”. Y, después, develar el «Contrapunto» que implica esta herida, para cicatrizarla, transformarse y crecer a partir de su “Sombra”. Cuando nos referimos a «Contrapunto» es a descubrir cuál es el mensaje que la “herida” tiene para nosotros.Cuál es el «aprendizaje» que nos guarda. Un ejemplo ya citado es: si siento envidia y rabia por alguien, hacer el proceso de transformarlo en admiración e inspiración, trabajando esa cualidad en mí para desarrollarla; y, de esta misma forma, con todas nuestras emociones ‘disruptivas’ de la “Sombra”.

La “herida” es quien ha creado nuestra “Sombra” en gran medida. Nuestra “Sombra” son los aspectos que

desconocemos de nosotros mismos - positivos y negativos -, los sentimientos más complejos (oscuros) que sí conocemos y la “herida” como tal. Por eso, es tan importante sanarla ya que, también, afecta nuestra dimensión positiva: ésta se “excede” en sus acciones, porque no posee equilibrio. Y nuestras acciones y relaciones sanas “siempre” requieren reciprocidad y equilibrio. Cuando no hay equilibrio, es porque existe un ‘desbalance’ interno o ‘desborde’ por necesidades y heridas no satisfechas. Entonces, las distintas situaciones se transforman en búsquedas de compensaciones para nosotros. El problema es cuando esas emociones “aparentemente” positivas, se traducen en acciones que van forjando una cierta identidad personal, grupal y familiar, que nos juega en contra porque se nos tornan “fijas” en ciertos patrones que nos estancan y no nos permiten crecer. Sin embargo, en algún momento tomamos consciencia de ello y nos damos cuenta que se hace muy difícil “romper” con aquellas pautas, aunque sí sabemos que es necesario por las expectativas falsas que generamos en los otros y el rol que adoptamos y que ya no deseamos asumir más. Y vemos, con temor, las consecuencias que pudiéramos producir en nuestras relaciones con el cambio; como la “pérdida” de ciertos vínculos.

Les voy a poner un ejemplo. Cuando alguien posee la herida de la soledad, es la persona que, muchas veces, se encarga en su grupo (s) de convocar, invitar y reunir a todos. De armar el cuento. Y, por lo general, es una persona desmesurada en las atenciones y ocupada de cada detalle. Aunque los demás, cuando vas a sus casas, ni siquiera han puesto la mesa. Además, esta persona también dirige las reuniones y se encarga de acoger a cada uno. Pues, ¿qué pasa cuando la persona deja de cumplir este rol? Pues, vuelve a quedar sola y tiene que reiniciar todo el proceso... para sentir la compañía, la “unión” que es lo que realmente busca. ¿Por qué sucede ésto? Porque hay una desmesura en la «entrega» y no ha trabajado su “herida” de la soledad. Nunca se atrevió a “ver” que los demás eran distintos en su entrega, porque tendría que haber soltado aquellos vínculos hace tiempo o haberles asignado un rol diferente en su vida, y vivir “directamente” la soledad para hacer el trabajo sobre su herida, cuando, probablemente, aún no se sentía con el coraje para enfrentarla. Además, los otros son cómodos también. Se acostumbraron a que los invitaran y les prepararan la fiesta, sin ellos hacer nada. Pero de fondo, es que no existía un vínculo real y genuino con ellos. Un vínculo “recíproco”. Hay personas que requieren más amor porque su entrega

es mayor. Así de simple. ¿Se podrán imaginar lo doloroso que es para aquella persona, de la herida de soledad, descubrir todo ésto? Porque en algún sentido los otros la utilizaron y ella se dejó utilizar. Sin embargo, nuestra alma es sabia: nos permite “ver” cuando estamos preparados para asumir el dolor. Cuando, por ejemplo, ya estamos con una pareja que nos libera del sentimiento de soledad porque nos entrega amor genuino, y entre ambos estamos sanando nuestra herida. Entonces, estamos “libres” - del hambre de amor por nuestra soledad que teníamos antes - y podemos soltar esos vínculos y transformar la relación con ellos. Porque, si se retoma alguno, el “rayado de cancha” es otro: se tratará de relaciones «recíprocas», con equilibrio en su entrega. Es por eso que la elección de pareja es tan importante. Se trata de una pieza clave para la vida porque, cuando hay madurez y entrega en la relación - independiente que ambos siempre se estén “trabajando” - existe una base, un ‘colchoncito’ de amor y reflejos verdaderos que amortigua la desazón. Hay cariño profundo, admiración y el reconocimiento del uno y del otro. Eso permite que el alma se libere de todo lo que le hace daño o no es para ella. Entonces, podemos vivir todos los “duelos” que implica este remezón en el que, quizás, por primera vez vemos lo que construimos en

el pasado, y tendremos que perdonarnos por el tiempo “perdido”. Ahora, podemos reconocer quién es quién en realidad (como aquellas relaciones utilitarias) y descubrir el ‘nuevo papel’ que juegan o no en nuestra vida. La ternura y la dulzura siempre nos sana, y más aún si existe mucho de ello en nuestro corazón.

Una de las cosas que “delata” en las personas la falta de este «vínculo verdadero», genuino - aquel que amorosamente nos “refleja” nuestra esencia y “sombra” - es la superficialidad y la “sed” de poder y reconocimiento social. Es cierto, también, que en nuestra cultura esta búsqueda está “naturalizada” como éxito y realización pero, la verdad, es que dista muchísimo de serlo, ya que se trata de un “sustituto” de la realización y plenitud que no habitan (en su intimidad). La superficialidad, por ejemplo, busca “sustituir” la felicidad por placer, y el encuentro (profundo) por entretenimiento y desconexión, buscando vivir experiencias intensas y siempre ‘nuevas’ que los aleja de la vivencia «Contemplativa» que otorga la calma y la mirada hacia adentro. Hacia uno mismo. En otras palabras, es por la falta de “visión” de sus aspectos personales más hondos. Del todo, no “ven” su esencia ni las dimensiones que les falta por conocer y desarrollar y que se encuentran, ahí,

“insistiendo” y a veces dolorosamente gritando para ser vistas, reconocidas e integradas.

- *¿Qué sana a la “Sombra”?*
- Lo que sana a nuestra “Sombra” es el «reconocimiento íntimo» - mediante “reflejos” verdaderos y amorosos - de nuestra esencia, que le otorgará la luz de la consciencia a esas partes que piden ser vistas en la “sombra”. Algo “cuaja” en nuestro interior en aquella situación. Es una experiencia de plenitud y realización no bulliciosa, sino serena y calma, hondamente feliz y tranquila. Silenciosa. Ya no necesitamos al mundo (para nuestro reconocimiento) ni obedecer sus demandas; y, sin embargo, más que nunca deseamos colaborar en su crecimiento, en su propia liberación. En su Despertar. ¿Por qué? Porque el alma es así, nuestra «esencia» es así: servicial, dulce y amorosa. Goza más que nada su “Entrega”. Tan sólo necesitamos un TESTIGO, de nosotros mismos, para sostener toda una vida y estar en paz y transformarnos; a la vez que nos transformamos, también, en nuestro propio TESTIGO. El otro y nosotros nos proveemos de “reflejos” verdaderos y amorosos, y vamos disipando toda la “Sombra”. ¿Cuánta gente llega a los más “alto” - aparentemente lo tienen todo - pero no han

“insistiendo” y a veces dolorosamente gritando para ser vistas, reconocidas e integradas.

- *¿Qué sana a la “Sombra”?*
- Lo que sana a nuestra “Sombra” es el «reconocimiento íntimo» - mediante “reflejos” verdaderos y amorosos - de nuestra esencia, que le otorgará la luz de la consciencia a esas partes que piden ser vistas en la “sombra”. Algo “cuaja” en nuestro interior en aquella situación. Es una experiencia de plenitud y realización no bulliciosa, sino serena y calma, hondamente feliz y tranquila. Silenciosa. Ya no necesitamos al mundo (para nuestro reconocimiento) ni obedecer sus demandas; y, sin embargo, más que nunca deseamos colaborar en su crecimiento, en su propia liberación. En su Despertar. ¿Por qué? Porque el alma es así, nuestra «esencia» es así: servicial, dulce y amorosa. Goza más que nada su “Entrega”. Tan sólo necesitamos un TESTIGO, de nosotros mismos, para sostener toda una vida y estar en paz y transformarnos; a la vez que nos transformamos, también, en nuestro propio TESTIGO. El otro y nosotros nos proveemos de “reflejos” verdaderos y amorosos, y vamos disipando toda la “Sombra”. ¿Cuánta gente llega a los más “alto” - aparentemente lo tienen todo - pero no han

encontrado lo esencial: su propio TESTIGO? La Psicología Taoísta provee de ese “testigo” a quiénes aún no lo tienen.

En lo personal, como Psicoterapeuta Taoísta uno de los procesos más hermosos de vivir “La Sombra” es cuando la persona genera el cambio del sentimiento “oscuro” al “luminoso”: cuando realiza su Alquimia.

- *¿Cómo es el proceso de generar el cambio del sentimiento oscuro al luminoso?*
- Primero, la persona debe mirar y reconocer su sentimiento oscuro. Esto en algunos, que se conciben como “buenas” personas o que han “idealizado” algunos aspectos de sí mismas les puede costar muchísimo verlo, años, muchos años, quizás. Otras, de moral más rígida y de varios “deberías”, culpas y orgullo, prepotencia y narcisismo, también. Pero cuando ocurre, se siente vergüenza porque se pensaba que no existían esos sentimientos en ellas. Luego, cuando se logra “ver” el sentimiento oscuro hay 2 caminos: uno, desarrollar más rabia e impotencia contra uno mismo por la “falta” que se nos muestra, donde el sentimiento “oscuro” se intensifica más, a la vez que buscamos justificaciones de todo tipo para

‘conservarlo’ sin hacer el cambio: este es “El Camino del miedo”. O, dos, “hacemos el trabajo” que es: primero, reconocer que nuestra alma ‘anhela’ el despliegue de aquella cualidad que creímos que no poseíamos (que nos faltaba) pero que, también, nos pertenece (en cierta medida), sólo que no está desarrollada; y, segundo, nos ponemos en “marcha” - con disciplina, perseverancia y paciencia - para hacerla crecer en nosotros: este es “El Camino del amor”. En la primera opción, la “Sombra” de aquella «falta» persiste - los sentimientos oscuros siempre nos muestran una falta - con incremento del resentimiento y el odio que proyectamos en quién la “representa” (como recordatorio). Y, en el segundo caso, la persona realiza la Alquimia mediante la “luz” de la Consciencia que se va desplegando, y nos volvemos más sabios - nos conocemos más ahora, hemos integrado algo que antes no aceptábamos del todo y hemos cambiado sin necesidad de demostrarlo ni de hacer alarde - a la vez que “sanamos” aquella dimensión de la “Sombra”, transformándonos. Quedarán, siempre, más partes de nuestra “Sombra” para seguir explorando y creciendo.

Un ejemplo de ello es el Arte Contemporáneo. En el Arte Contemporáneo se ven muy claras ambas

opciones en los tipos de obras que se presentan al mundo. Algunas obras sólo muestran “derrumbes”, destrucción, el objeto fragmentado y roto, la composición absurda y sin sentido, etc. En el lenguaje de la pintura se representa el deseo de destruir a la “Modelo”. En cambio, otras obras nos comparten belleza. Nos relatan todo el proceso en una ‘síntesis amorosa’ en conjunto con el proceso evolutivo profundo de la humanidad, con el espectador. Nos alientan en nuestro propio camino y búsqueda. Son obras de gran contenido espiritual en las que el artista ha realizado su “Alquimia”. Este es el Arte constructivo que invita a la armonía y a la contemplación, al encuentro con nuestra esencia que, desde el lenguaje de la pintura, sería la “Modelo” como inspiración.

- *Al parecer, hay una especie de sinergia y “círculo virtuoso” en el proceso de la Alquimia; en esta transformación de nuestra “Sombra” en luz...*
- Efectivamente. En la medida en que más vas siendo tú al conocer la “sombra”, la luz de la Consciencia: disipa las dudas sobre tus decisiones más importantes; te da mayor claridad respecto de tus otras dimensiones; y tu vida se va simplificando, enormemente, porque ahora sabes que lo central no

es la “lucha material” de la existencia, sino el descubrir tu «potencial» escondido y así, un día, desplegarlo.

Para finalizar, decir que esta etapa del PROCESO de INTEGRACIÓN es realmente hermosa cuando tenemos el coraje de adentrarnos en nosotros mismos y “vernós”. Confíen en que si, realmente, quieren y tienen la necesidad verse, conocerse y encontrar aquel “reflejo” amoroso que les muestra su luz y su “Sombra” para crecer, la Vida - cuando estén preparados - les proveerá las oportunidades, las instancias y posibilidades, y el contexto perfecto para ello. «Eres lo que has estado buscando» y vienes a desarrollar lo que más te hizo “falta”.



« *Reconocimiento* »

6.4 Aunar, reunir todo en una síntesis profunda.

Esta es la cuarta Etapa del PROCESO de INTEGRACIÓN. Y, en términos prácticos, es la integración en sí, porque es el proceso de “síntesis” el que nos provee la integración final.

- *¿Cómo ocurre la síntesis?*
- La síntesis ocurre cuando hemos tomado consciencia de nuestras “nuevas” luces y sombras. Cuando las hemos aceptado en lo más profundo del corazón. Es un proceso en que la sólo ACEPTACIÓN realiza la magia, sin que nosotros hagamos nada. ¿Por qué? Porque no existe proceso más transformador que la “aceptación”. De fondo, nosotros no necesitamos cambiar. No necesitamos hacer ningún esfuerzo. Porque el “Cambio” es lo natural. Tan sólo tenemos que permitir, “facilitar” que éste ocurra. Por lo tanto, en la consciencia de nuestras ‘nuevas’ luces y sombras, la transformación sola ocurre en nuestro interior. Y algo “cuaja” dentro que nos deja muy felices porque nos permite sentir la Transformación, el Cambio.

Un ejemplo de ello es cuando tuve la experiencia de pintura - Arte terapia - guiada por mi maestro Marco

Riesen, que me transformaría para siempre.

Cada participante del taller ese día tenía un dolor físico distinto. Yo estaba con el pecho apretado, sentía angustia. Entonces, él nos invitó a que pintáramos el dolor después de conectarnos con él.

Entonces, como yo estudiaba arte, empecé a enredarme con la composición y los colores en vez de realmente abordar el dolor, más allá de resolver la composición; y terminé de pintar con una angustia mayor. Marco se me acercó a preguntarme cómo estaba, cómo me sentía. Y le dije que ahora sentía más angustia. Me pidió que le describiera el proceso de mi pintura. Se rió cariñosamente y me dijo que lo que había hecho era un bello cuadro de lo que “no funciona”. Después, me invitó a que cerrara los ojos y que tomara contacto con ese dolor, y que observara qué imagen energía. Le describí la imagen. Entonces, me pidió que, aún con los ojos cerrados y de pie, la pintara con mis brazos, con el gesto. Recuerdo la potencia de mi gesto al realizar esta “pintura invisible en el aire”. Después, me quedé ahí, estática, porque intuía que algo venía, sintiendo la emoción. De la nada, y yo con los ojos cerrados aún, “ví” como del remolino azul violeta con trazo rojo al medio que había pintado en el aire... comenzaban a salir, por arriba de la espiral, miles y miles de delicados papeles

pequeñitos de colores, como lluvia, durante mucho tiempo. Y me quedé ahí, contemplándolos. No sabía que había ocurrido. Me sentí muy conmovida y lloré. Más tarde, compartí mi experiencia con el grupo y Marco me preguntó si sabía lo que me había sucedido. No, le dije. Y él respondió: “Lo que viviste es que ACEPTASTE tan profundamente la experiencia, que esta se «Transformó». No necesitamos hacer nada para cambiar, más que aceptar las experiencias tal como son. La Transformación, el Cambio ocurren solos. Tú sola tarea es aceptar lo que vives.” No sé si está de más decir, que después de mi pintura en el aire, desapareció la angustia. Aquel dolor no volvió más.

Hoy, como psicóloga y artista aterrizo esta experiencia en el “Wu wei”, la no-Acción Taoísta, porque de fondo el Taoísmo se refiere constantemente al “no esfuerzo”, porque cuando nos esforzamos estamos “resistiéndonos” a la vida. La Vida es flujo. No tenía que “forzar” un Cambio. Tan sólo tenía que ACEPTAR lo que había exactamente ahí. Y eso fue lo que hice al pintarlo. Yo sentía angustia porque algo no estaba aceptando. Algo no estaba viendo, y la pintura me mostró su imagen cuando fui realmente fiel a lo que se me presentaba y la tracé con la fuerza

que me mostraba, y todo se transformó... para mí y para siempre. La “síntesis” es un mecanismo a un nivel muy profundo del corazón y el alma.

- *¿Qué facilita el proceso de síntesis?*
- Lo que facilita el proceso de síntesis es la búsqueda de la verdad detrás de nuestras intenciones y motivaciones, y el deseo de descubrir “Quiénes somos” ahora. Porque en este proceso siempre vamos a ser diferentes.

A las personas que viven este proceso continuo de síntesis, que es un modo racional de llamarlo, y que se traduce en la “Simplificación”, los otros a estas personas las “ven igual” - aunque en lo profundo, en lo soterrado se han transformado enormemente - ¿Por qué? Porque caminan de retorno hacia su esencia. Hacia el “centro” de la espiral de la Vida. Están de retorno. Y porque el proceso que viven con la síntesis y la simplificación - que van de la mano - es de “desprendimiento” de capas, creencias, juicios, prácticas, vínculos... que ya no tienen “Sentido” para esta etapa de su vida, y eso las acerca más y más al niño que fueron. Entonces, esta vivencia, este proceso para aquellas personas se hace muy CONSCIENTE y buscan formas de siempre estar intencionarlo.

Un ejemplo que requiere un acto de Fe es, cuando nos estamos complicando por la solución a un problema es preguntarnos: “¿Cuál es la solución más «simple» para este problema / solución?”.

Durante muchos años soñé con una exposición de mis SIGNOS en gran formato, además que me veía ganando hartos dineros con ello. Pero necesitaba muchos recursos y experimentación para alcanzar el resultado que me imaginaba. Sin embargo, un día, apareció un lugar que me financiaban todas las ampliaciones - en gran y mediano formato - que yo quisiera mostrar para la muestra, y me quedaba con el material (solo debía dejar una obra para la institución). Pero algo ya se había transformado en mí en esta búsqueda de verdad, de coherencia y de simplificación. Ya no conservaba la imagen antigua de mí, haciendo ampliaciones ni acarreando la obra para acá y para allá, ni preocupándome de las ventas y el montaje. También, la psicología y la consulta habían surgido con más fuerza. Y me costó un rato largo, pero, entendí por fin que la belleza del SIGNO estriba, precisamente, en que es “pequeño”, además que los resultados posibles de las ampliaciones intuitivamente no me convencían. Entonces, sin dolor, solté el sueño del gran formato, y me propuse a enmarcar los SIGNOS en pequeños para la muestra, pero algo más

profundo había cambiado también. Puede “ver” cuál, en el pasado, había sido mi verdadera intención de exponer. La necesidad que suplía. Era una intención sin fines artísticos: era mi pretexto para poder “reunir” a todas las personas que quería. Pero eso había cambiado. Yo ya tenía el corazón “llenito” con Arturo, y no necesitaba “provocar” ni forzar más encuentros. Había entendido que las personas que llegan a tu vida, espontáneamente, son las que tienen que estar. Además, me vi acarreando SIGNOS para enmarcar de aquí para allá y me dio una lata feroz. Las exposiciones a menos que sea en el lugar ideal, ya no tienen sentido. Entonces, volví a mirar en mi interior y a observar lo que me ocurría, esta necesidad de simplificación más profunda, y de síntesis también. Recordé que mi primer soporte fueron los “Diarios de vida”, cuadernos de poesía y cuento, agendas intervenidas, y partituras. Y me di cuenta con fuerza, con claridad lo que antes intuía: Galería Editorial OBRA ABIERTA era en realidad mi obra. Eso no quita que si se dan todas las condiciones “perfectas” / sin esfuerzo exponga, pero ahora sólo me enfocaría en OBRA ABIERTA.

Hace un par de semanas surgió una expo en Valparaíso y Arturo me pidió un SIGNO como parte

de su presentación y accedí. También quise “desprenderme” de mis 2500 naves caligrafiadas, porque no me veía montando ni invitando, y se las obsequié a Arturo de regalo de cumpleaños para que él inventara algo,... y se le está ocurriendo y está feliz. Y ayer me invitaron a una muestra presencial en Mülheim, donde sólo tenía que enviar una imagen y ellos la imprimirán y expondrán. Es realmente asombroso, porque cuando uno expira profundamente, viene de vuelta una “inspiración” maravillosa, más profunda.

- *¿Cómo reconocemos el “resultado” de un proceso de síntesis?*
- Nos damos cuenta, porque se ha simplificado nuestra vida. Es como si hubiésemos hecho un nuevo “rayado de cancha”, de límites para nosotros, a la vez que nos sentimos más compactos, atomizados y, por otro lado, más ligeros. Nuestro equipaje es menos y más sencillo. Estamos más libres.

Un ejemplo de ello es que no realizo más instalaciones, ni voy a andar acarreando tierras de color para hacer espirales en la playa, más. Aquello fue una etapa bella y ahora me encuentro en otra. Hoy, lo que “necesito” - mi mente, cuerpo y alma - es pintar SIGNOS hermosos, para incluirlos en mis libros, y escribir,

profundizar los procesos de la psiquis al infinito... durante unas tres horas al día; y, luego, acoger a mis “pazsientientes” (pacientes). Estos últimos años que he vuelto a la psicología me tiene muy feliz. Era necesario integrar aquella dimensión como tal en mi vida con el tamiz del TAO.

- *¿Cómo sabemos si esta “síntesis” nos provocará una transformación permanente?*
- Por una parte, lo sabemos porque ya es: uno siente que no puede ni quiere volver atrás. Y, porque de fondo, se transformó nuestro “Sentido” respecto a aquella dimensión, práctica o relación. Nos sentimos más verdaderos, más genuinos en este nuevo lugar o etapa. Sin embargo, también sabemos que este “lugar” es provisorio y que la “síntesis” seguirá operando internamente y el viaje continuará. Nuestro viaje de retorno continuará. La Verdad - sobre uno mismo - posee muchas capas y la travesía es ir quitando sus ve los uno a uno.

De hecho, si la transformación no es permanente, es signo que no se ha vivido una integración. Aunque, de todos modos, hay que darse un tiempo para observar la Transformación hasta que se “establezca”, porque se avanza y retrocede en el proceso durante un tiempo.

Un ejemplo de ello es que estuve varias semanas preguntándome si en realidad quería exponer o no los SIGNOS en gran formato y, luego, en pequeño formato, hasta que todo fue muy claro y lo solté. Entonces, sentí paz y alivio y supe que la decisión fue la correcta.



« Reunir »

6.5 Distinguir lo propiamente afectivo del Proceso de Integración

- *¿A qué nos referimos con lo propiamente afectivo del Proceso de Integración?*
- Nos referimos a todo lo perteneciente o relativo al afecto, como es: lo cariñoso, cordial, afable, sensible, expresivo y emotivo. Pero, también, lo ampliamos al terreno de lo sensible en general y a la dimensión de nuestros sentimientos. De este modo, existirían efectos que favorecen y facilitan el Proceso de Integración.
- *¿Cuáles son los afectos que favorecen el Proceso de Integración?*
- Los afectos que favorecen el Proceso de Integración son aquellos que facilitan la Unión, la síntesis, la cercanía de los diferentes elementos; porque así como nos relacionamos con el mundo, nos relacionamos con nosotros mismos. Por ejemplo, algunos de ellos son: la calidez, la camaradería, la pertenencia, el apego “sano” y la conexión emocional profunda; porque todos ellos permiten que esté implicado el corazón amorosamente en el proceso, que es quien realiza la síntesis.
La cualidad de “amor”, en general, es lo que permite y facilita la Integración porque es opuesta a la “separación”.

Nuestra acción en el “mundo exterior” - si se pudiera distinguir - es un ensayo de cómo resolver nuestro mundo interior. Crecemos de esta manera. Sin embargo, cuando nuestro mundo interior se vuelve más rico, porque, por ejemplo, somos muy curiosos en investigar y aprender o creativos o reflexivos, de a poco vamos desprendiéndonos del “mundo exterior” para, en plenitud vivir aquellos afectos con los más íntimos, en lo más íntimo o en la “sublimación” de nuestros proyectos. Les pongo un ejemplo. Puede que no todo el mundo valore nuestra «ternura» porque da una impresión de vulnerabilidad, pero dentro de nuestros afectos y Proceso de Integración, sabemos que es una pieza clave de nuestra esencia; entonces, necesita de todos modos ser “vivida”, expresada. Pues, puede tomar un caudal creativo y la persona desarrollar un libro de poemas donde se vuelque toda aquella ternura que sabemos en el mundo, directamente, no sería tan bien acogida, pero sí en un libro. Así, de todas maneras hemos realizado la “Integración” de nuestra ternura y quizás de un modo más óptimo, porque depurados el sentimiento y lo desplazamos al área del Arte y ahora tiene el potencial de ser Universal.



« *Lo afectivo* »

6.6 Distinguir lo propiamente creativo del Proceso de Integración

Lo creativo está pensado aquí como aquella dimensión práctica y plástica que nos permite aterrizar nuestros planes y estrategias, las diferentes condiciones para desarrollar nuestro Proceso de Integración, para desplegar nuestro Crecimiento. Por lo tanto, ello implica tener claridad respecto de qué necesidades manifestar y un plan de acción que manifieste la realización de estas necesidades, como jerarquizar cuáles son las más importantes y primeras en las que es necesario abordar y darles forma. En síntesis, podemos decir que lo Creativo es la planificación estratégica de nuestros recursos para el logro continuo de nuestro Crecimiento, de nuestra Integración.

Les pongo un ejemplo, con OBRA ABIERTA. Yo sabía que necesitaba una instancia donde “integrar” la psicología y el arte más allá de mi persona, como ejercicio meditativo y estético. Antes, de alguna forma lo había vivido cuando mi Tesis de Título para Psicología fue creativa y mi Tesis de Título para Arte fue psicológica. Sin embargo, necesitaba algo en concreto que aunara todo y nació Galería Editorial OBRA ABIERTA, con cuatro Colecciones distintas, y una de ellas dedicada a la Psicología Taoísta llamada: Colección Ψ Alquimia. Sin embargo, siempre estoy reali-

zando, en todos mis libros, sin importar la Colección, desplazamientos del arte, la poesía y la psicología, porque lo que inspira todo es el TAO. Todo atraviesa por el tamiz del TAO. Y van surgiendo libros nuevos que los pongo en listas de espera para que maduren y cuando sea su momento, abordarlos.

- *Entonces, ¿cuál era mi necesidad?*
- Mi necesidad era integrar arte y psicología desde la mirada del TAO.

- *¿Por qué encontró la forma del libro para ello?*
- Porque vengo creando libros desde pequeña, a partir de mi primer “Diario de vida” a los 7 años. Y el libro me permite integrar la estética de los SIGNOS y la reflexión mediante la escritura del arte y la psicología, en un formato para ser compartido. A la vez que, como psicóloga y artista, me permite desarrollar una “Obra personal”, que manifiesta mi visión acerca de cada una de estas disciplinas. Entonces, por lo general me voy turnando entre los libros de psicología y arte para sus publicaciones.

- *¿Por qué OBRA ABIERTA permite mi integración a un nivel más profundo?*
- Porque cuando escribo, aprendo; y aprender me per-

mite crecer. El hacerme las preguntas hace que indague en territorios nuevos de mi ser y descubra cosas, asuntos, que si no me siento a escribir, no emergen. Y como escribo para otros en este afán de facilitar el Crecimiento en los demás, indirectamente provoca en mí también crecimiento y desarrollo.



« *Dinámica creativa* »

6.7 Distinguir lo propiamente práctico del Proceso de Integración

Cuando aquí nos referimos a lo práctico del Proceso de Integración, va más allá de lo mencionado en el punto anterior respecto de lo creativo, que genera la planificación estratégica para abordar las distintas necesidades que requerimos manifestar e integrar.

Aquí, nos referimos a una “práctica” que ha atravesado toda nuestra vida, un quehacer que lo hemos vivido siempre, en mayoral menor medida, a través de toda nuestra vida. Esta “práctica” nos conecta con nuestra esencia y, a la vez, nos hace crecer. Esta práctica puede ser realizar caminatas, meditar, practicar un deporte, cocinar, pintar, diseñar huertas...

En mi caso esta práctica ha sido la escritura, tanto la escritura narrativa (en prosa o verso) como la escritura visual de los SIGNOS que, además, nacen de la Caligrafía y la superposición de letras y números. La escritura la vengo desarrollando desde muy pequeña, desde los 5 ó 6 años, y ya a los 7 años tomé la decisión consciente de guardar todos mis diarios de vida, agendas intervenidas, cuadernos de poesía y cuentos, partituras, porque sabía que cuando fuera grande me “perdería” y necesitaría ese material para «encontrarme». Hoy la escritura es mi “perla”. A veces

tengo que hacer un pequeño esfuerzo para, a modo de inmersión, entrar en esos temas profundos que me implica ir hondo. Pero siempre emerge algún tesoro de las profundidades que me hace sentir agradecida por la tarea realizada.



« Nuestra práctica esencial »

6.8 El retorno a nuestra armonía como estado base / general vital

- *¿Qué pasa en esta etapa?*
- Pues ya hemos tomado consciencia de la síntesis nueva descubierta que integramos, abordando lo afectivo que favorece esta integración, teniendo consciencia desde lo creativo cuál es nuestro plan acción y viviendo cotidianamente nuestra “práctica” - aquella que hemos desarrollado en gran parte de nuestra vida - y que nos hace crecer cotidianamente. Pues bien, esta “práctica”, con su ritmo y energía, nos permite vivir nuestras necesidades de crecimiento y nos devuelve a la armonía. Y en la medida en que esta práctica de verdad se asienta en nuestro cotidiano, la armonía también se vuelve más profunda para nosotros. En otras palabras, descubrimos que esta “práctica” esencial, que nos hace crecer, es la generadora fundamental de nuestra armonía... Y a veces es sólo sentarse en silencio.

Esta armonía va generando un “colchoncito” para nuestros avatares diarios que nos permite vivir episodios difíciles con tesón, porque esta práctica también va desarrollando el “Sentido” de nuestra vida. Nos expande el alma. Nos renueva. Nos trae paz al

corazón y, también, descubrimientos que resignifica ideas viejas o creencias que ya no nos aportan en esta etapa de la vida. Como narra Soubllette en su libro del “Tao Te King”: la armonía también nos protege del infortunio.

En mi caso, medito una media hora al día y escribo tres horas, a veces desarrollando ideas, otras organizando SIGNOS, pero siempre dedicando un tiempo significativo a OBRA ABIERTA.

La armonía es el estado “sano” / base de la humanidad. Por lo tanto, todo el trabajo de la Psicología Taoísta y el arte de los SIGNOS, como OBRA ABIERTA, está dedicado a que las personas «retornen» a este estado que es lo Eterno en nosotros cuando estamos bien, cuando estamos conectados con nosotros mismos.

.



« *Retorno* »

6.9 Despliegue de nuestra esencia.

Cuando vivimos la práctica cotidianamente, vamos descubriendo que crecemos bastante rápido. A veces, este crecimiento nos asusta. Pero es importante no temer a nuestro potencial, porque sí, es infinito y nos puede llevar muy lejos y con ello podemos enriquecer a mucha gente. Lo importante, es no temer a nuestro Crecimiento y darle el espacio que requiere para eso mediante esta práctica fundamental y distinta para cada uno.

Lo que sucede, también, siempre que crecemos es que soltamos “peso” a la vez que nos volvemos más pesados y concentrados, pero con un sentimiento de ligereza y mayor libertad. Como les decía antes, descubrir que lo que siento por alguien puede ser muy distinto de cómo esa persona me hace sentir, permite reevaluar todas nuestras relaciones. Por lo general, el Crecimiento tiene que ver con creencias heredadas, con proyecciones de nuestros propios sentimientos en vínculos, que ya no nos hacen feliz, que quizás nunca nos hicieron felices pero ahora nos damos cuenta: porque una cosa es la que la persona nos “dice” sobre nosotros y otra es cómo se “comparta” con nosotros. Cuando dejamos de creer en los “discursos” y “observamos” la realidad, todo puede transformarse vertiginosamente. De pronto, nuestra vida ha cambiado y, no sólo necesitamos divertir-

nos y estar alegres, y compartir el cariño, sino que ahora es pieza clave crecer también. Estar con personas que de verdad nos acojan y permitan abrir el corazón y compartir nuestra visión y sentimientos. “Ya no tenemos tiempo para asuntos sin alma”. Nos hemos transformado. Experiencias que antes vivíamos ‘por’ otros, que tolerábamos ‘por’ otros, que hacíamos por otros y que en realidad nos “aportan” nada, ya no tienen sentido. Necesitamos la conversación profunda, creativa, afectuosa de verdad. Y no es que apartemos a los demás de nuestra vida. Tan sólo hoy ocupan un espacio distinto, un rol diferente y un tiempo acotado.



« *Despliegue* »

6.10 Nuestro Crecimiento continuo: hago de mi “práctica” un hábito cotidiano.

En esta consciencia de que, mediante mi “práctica” crezco; entonces, me organizo para todos los días poder vivirla, y así crecer a un ritmo nutritivo para mi alma.

- *Pero, ¿qué es lo que hace que “cualquier” práctica, que he desarrollado toda mi vida, me pueda hacer crecer?*
- Lo que hace que cualquier práctica esencial - que hemos realizado toda la vida - nos puede hacer crecer es la Consciencia de su “Perfeccionamiento” (lo que ocurre en ese proceso) y la Consciencia de sus “Desplazamientos”. Para ello tenemos, también, que estar abiertos y RECEPTIVOS a la Transformación.
- *¿A qué me refiero con Consciencia de su “Perfeccionamiento”?*
- Me refiero a que en la medida en que más vamos practicando algo, esto se nos torna más fluido, y por lo tanto, existe un ahorro del tiempo y la optimización de todo lo que realizamos. Esto sea hacer ejercicio, cocinar o escribir. Vamos perfeccionando las pequeñas “técnicas” que implica mi práctica global. Y todo se vuelve muy creativo. Podemos incluso, alterar el orden original de procedimientos, y resolver primero otros asuntos que antes no abordábamos al comienzo y que

optimiza el proceso. Y, también, nos vamos atreviendo a “experimentar” porque ya nos sentimos más seguros de nuestra práctica al tener mayor experiencia.

- *¿A qué me refiero con Consciencia de sus “Desplazamientos”?*
- Me refiero a “trasladar” aquel aprendizaje de nuestra práctica a otras áreas de nuestra vida, entendiendo que hay ahí un conocimiento universal descubierto que se puede aprehender para otras instancias y dimensiones. Por ejemplo, las plantas me enseñan sobre los seres humanos muchísimo, como: el no regalarlas a todas iguales / entender que cada persona requiere de su propia cuota de conexión y nutrientes vitales del corazón; como podarlas diferentes / hay un momento para la poda de creencias, hay que saber cuándo; sobre su resiliencia y el cambio de macetas / los cambios de espacios y lugares pueden ser tremendamente difíciles y estresantes; cuándo nutrirlas, en qué estación / cuál es el momento de entregar las luces para su transformación, etc. La misma escritura. Mientras más escribo y desarrollo mis ideas, más sintética me vuelvo y menos necesito hablar y, sí, escuchar más. Y como tengo Obra propia y veo su riqueza, menos protagonismo necesito en la vida porque más satisfecha me siento.

- *¿Por qué es importante estar abiertos y RECEPTIVOS a la Transformación?*
- Porque si estamos “cerrados” al cambio, éste, aunque tengas el mejor psicoterapeuta, no va a ocurrir. No va a ocurrir nuestro Crecimiento. Lo que más genera el Cambio es estar abiertos y RECEPTIVOS a éste. La práctica va ir generando una dinámica y disciplina de crecimiento, que nos “asegura” el Crecimiento, por así decirlo. Pero de fondo, siempre que estemos “abiertos” y RECEPTIVOS a la vida, creceremos. Tan sólo nos tenemos que hacer las preguntas adecuadas.



« *La Dimensión cotidiana* »

VII La Actitud Contemplativa como la cualidad psicológica / espiritual, esencial del Proceso de Integración

- *¿Qué es la Actitud Contemplativa?*
- La Actitud Contemplativa es una disposición de ánimo, postura y gesto subjetivo que en el sujeto lo predispone a una apertura ante la vida, para observar, sin implicarse en la experiencia directamente, sino más bien como TESTIGO de ésta. A su vez, la Actitud Contemplativa contempla cinco momentos que dan cuenta de su proceso, donde los momentos más relevantes van de la observación a la Armonía y de ésta a la Unidad. Por lo tanto, la Actitud Contemplativa es la disposición ideal ante cualquier experiencia, porque nos permite acoger y aceptar lo que vamos viviendo hasta alcanzar la unidad con aquello y ser parte de este flujo continuo que es la existencia.
- *¿Por qué la Actitud Contemplativa es la cualidad psicológica esencial del Proceso de Integración?*
- La Actitud Contemplativa es la cualidad psicológica esencial del Proceso de Integración, porque es el punto inicial que desencadena todo el proceso psíquico profundo que permite aunar y poner distancia ante lo

vivido, siendo TESTIGOS, sin implicarnos lo que provocaría una “identificación” con la experiencia, que no nos permitiría su comprensión, reflexión e integración final. Porque lo que se integra no es la experiencia sino la Consciencia sobre la experiencia observada. Se ven sus mecanismos, dinámicas, procesos, permitiéndonos estar libres para acoger sus aprendizajes sin implicarnos emocionalmente, sin “identificarnos”. Porque el identificarnos, “implicarnos” sería creer que somos la mente, cuando en realidad somos la Consciencia-Testigo.

- *¿Por qué la Actitud Contemplativa es la cualidad espiritual esencial del Proceso de Integración?*
- La Actitud Contemplativa es la cualidad espiritual esencial del Proceso de Integración, porque en esta disposición de estar de TESTIGOS y “sin hacer nada” (Wu wei, la “no-Acción” taoísta), reconocemos el proceso de la Naturaleza que es este viaje de lo observado a lo acogido en la armonía que, finalmente, alcanza la Unión. “Religión” proviene de «religere»: “Reunir lo que, aparentemente, se encuentra separado”. Por lo tanto, el desarrollo de nuestra Actitud Contemplativa, conlleva como propósito final alcanzar la Unión. Una unión que se manifiesta en la existencia, en la Vida como proceso natural, cuando

no interferimos, cuando no intervenimos, cuando no nos “resistimos” a la realidad.

En síntesis la Actitud Contemplativa es la disposición más fundamental a la Vida, porque permite que ésta sea sin interferencia de nuestra parte. Permite, facilita su flujo eterno y continuo, sin “resistencias” que podría provocar el inmiscuirnos, el identificarnos, el tratar de cambiar las cosas desde nuestra voluntad. La Actitud Contemplativa es entrega al acontecer.

La Actitud Contemplativa implica, también, reformular todo lo que nos han enseñado - sobre intervenir, sobre cambiar, sobre esforzarnos - y transformar nuestra visión de la realidad construída por la mente porque es, precisamente, tomar “distancia” de la mente, para contemplar y reconocer la Vida otra vez, como fuera en nuestro origen... de niños y como Humanidad en aquel “Paraíso perdido” que habitamos en armonía.



« Observación »

VIII Momentos de la Actitud Contemplativa

La Actitud Contemplativa se compone de distintos recursos psíquicos, momentos, que trabajan en conjunto y progresivamente:

- (1) la Consciencia - Testigo,
- (2) el Proceso Creativo,
- (3) el Crecimiento,
- (4) la Integración y
- (5) la Armonía.

Todos estos elementos o recursos psíquicos, momentos, se articulan en un “primer nivel” para, realmente, alcanzar la integración final en la «Unión», que es cuando se transita de la Actitud Contemplativa - con sus cinco momentos - a la Unión, mediada por la armonía.

En mi libro, “Diseño del Despliegue del Alma”, explico cómo se van sucediendo cada uno de estos elementos. Por lo tanto, lo que nos interesa aquí es comprender cómo aportan, facilitan y permiten alcanzar la “Unión” final, cuando se va más allá de la Actitud Contemplativa.



« *La Actitud Contemplativa* »

8.1 La Consciencia - Testigo

La Consciencia - Testigo es nuestra primera apertura a la observación. Es la mirada cuando se vuelca hacia “adentro”. Retrógrada. Es cuando descubrimos, por primera vez, quizás, en un inicio y sólo a modo de intuición que, dentro de nosotros mismos existe un manantial infinito de sabiduría y que tenemos siempre acceso a él; y que, por lo mismo, las respuestas más trascendentales (para nosotros) las podemos descifrar o pueden emerger de aquel espacio y no otro. Es como encontrar la “fuente” más fecunda de nuestra vida.

- *¿Cuál es el modo, entonces, en que la Consciencia - Testigo se pone a disposición de la Unidad?*
- La Consciencia - Testigo se pone a disposición de la «Unidad», en el sentido de proveerla de esta “fuente” desde donde la persona desarrolla y encuentra su sabiduría como elemento “unificador - guía” para su devenir en la existencia. La «Unidad», en otras palabras, está presente en esta única “fuente” de conocimiento, propia, que no se agota y que, por el contrario, en la medida en que más tenemos acceso a ella, mayor conocimiento nos provee y más fecundo y profundo.



« *La Consciencia* »

8.2 El Proceso Creativo

El Proceso Creativo es el primer articulador de los recursos de nuestra “fuente” descubierta por la Consciencia - Testigo. El Proceso Creativo es el recurso de libertad de nuestra propia esencia, que nos permite viajar a través de nuestra “fuente” y formularnos todas las preguntas, y encontrar hallazgos de las respuestas-posible desde los presupuestos más inusitados y asombrosos. Nos concede las más amplias y locuaces conexiones y, comprender las inquietudes, procesos y dinámicas desde las metáforas de todo el Universo conocido, a la vez que accedemos a soluciones nuevas e innovadoras, mediante mecanismos y procedimientos originales. Y nos permite a su vez, procesar todo, desde el lugar único de nuestros propios descubrimientos, y así experimentar más y más nuevas conexiones posibles.

- *¿Cuál es el modo, entonces, en que el Proceso Creativo se pone a disposición de la Unidad?*
- El Proceso Creativo se pone a disposición de la «Unidad», en el sentido de conectar lo que, aparentemente, no hallaría posible integración o unidad, como es: lo inusual, lo insólito, lo infrecuente, lo extraño y lo extraordinario; y que, sin embargo, el Proceso Creativo lo sabe componer en una única pieza. A la vez, provee a la «Unidad» de coherencia,

porque el Proceso Creativo nos muestra que todo es posible de integrar si reconocemos cuáles son los “niveles” de integración necesarios para ello. Con esto me refiero a que desde cierta perspectiva, algunos componentes parecen opuestos; pero, desde otro prisma más profundo, resultan ser complementarios. En síntesis, lo que nos deja “entrever” el Proceso Creativo como aporte a la «Unidad» es que, finalmente, todo es posible de integrar si alcanzamos la profundidad necesaria para ello.



« Acción de lo Creativo »

8.3 El Crecimiento

El Crecimiento es el primer resultado de la vastedad que nos ha mostrado el Proceso Creativo. De alguna forma, es cuando la Consciencia - Testigo descubre que todo es posible de articular, conectar e integrar en niveles más profundos, y que podemos tener acceso a su comprensión si contamos con la suficiente paciencia para que la “fuente” nos vaya revelando y resolviendo nuestras preguntas en sus tiempos. El Crecimiento, finalmente, acontece cuando lo mostrado por el Proceso Creativo “resignifica” el estado actual de la Consciencia - Testigo, y ésta descubre que puede ir al siguiente nivel, que es más amplio y a la vez más profundo del que habitaba. De esta forma, la persona que lo experimenta se siente “nueva”: más grande y esencial. Ha alcanzado una “comprensión” más profunda y mayor de la existencia que la impulsa a un viaje más desafiante, donde los sueños alguna vez dejados caer por el camino, se retoman con fuerza.

- *¿Cuál es el modo, entonces, en que el Crecimiento se pone a disposición de la Unidad?*
- El Crecimiento se pone a disposición de la «Unidad», en el sentido de que la persona “resignifica” su Propósito de vida, y éste se traslada a un espacio mayor, mediante una consciencia que reconoce todas

sus posibilidades y descubre que son infinitas. En otras palabras, todo ahora se jerarquiza bajo la noción de Sentido o Propósito; entonces, nuestros movimientos se “unifican” en función de ello. Esto hace que nuestra «esencia» se expanda y, después, se contraiga en una “densidad” que le otorga a la persona el tesón para experimentar la vida con mayor confianza, en el conocimiento de lo descubierto y en la riqueza de lo que tiene para entregar, ahora, de forma constante, porque conoce cuál es el “mecanismo” de su propio desarrollo y evolución, y su principal procedimiento para ello: en lo psíquico y espiritual [desencadenar el “proceso de Integración”] y en lo práctico [nuestro quehacer creativo cotidiano, como es: escribir ó jardinear ó cocinar ó diseñar, etc.].



« *El proceso de Crecimiento* »

8.4 La Integración

La Integración, en esta etapa del “Proceso de Integración”, la función principal que posee es la de “asentar”, “cuajar” todo el desarrollo anterior. El proceso de resignificar la vida, en este tránsito que vive la «consciencia» al descubrir con hondura su Propósito y jerarquizar todos sus movimientos en función de éste, si bien ha sido muy enriquecedor y ordenador, también, implicó un fuerte “remezón”. Todo se estructura desde un Sentido “nuevo” y este «Sentido» vuelve a dibujar las distintas dimensiones de nuestra existencia. Por lo tanto, necesitamos un tiempo y espacio interior para gestar y movilizar lo “nuevo”. Eso es la Integración: otorgar el tiempo para que todo “decante” y se “ajuste” al nuevo espacio. Ya no son sólo aprendizajes los que se conocen o reconocen, sino experiencias que se “encarnan”, que realmente se están incorporando. La diferencia de esta etapa de Integración con respecto del “Proceso de Integración” global, es que la Integración es el momento de afianzamiento, de consolidación, de fortalecimiento de nuestros recursos nuevos; en cambio, el “Proceso de Integración” es la Meta - Integración que alcanza la «Unión». Ya veremos cuáles son las cualidades de la «Unión».

- *¿Cuál es el modo, entonces, en que la Integración se pone a*

disposición de la Unidad?

- La Integración se pone a disposición de la «Unidad», en el sentido de “consolidar” las bases que van a permitir transitar de la «Actitud Contemplativa» a la «Unidad», porque se trata del momento en que el proceso desarrollado hasta aquí, finalmente, se “encarna”, cuaja. Es como si la Integración compusiera el espacio y las condiciones para que la «Unidad» acaeciera, aconteciera, ya habiendo sido anunciada por nuestro Propósito de vida descubierto. Nuestro Sentido. Es como si la Integración creara los “mapas” para que la «Unidad» pudiese descubrir el terreno dónde, finalmente, manifestarse, expresarse, declararse y significar. La Integración, de esta forma, son los “escalones” que nos permitirán conformar la escalera total que es la «Unidad». La Integración son las micro - unidades, los peldaños. La Integración es el asidero de la «Unidad».



« Integración »

8.5 La Armonía

La Armonía acontece cuando alcanzamos la comprensión de que esos distintos escalones o peldaños (de la integración) componen la escala total (la «Unidad»). Vemos la imagen final y resulta ser una imagen que nuestra Alma “reconoce”; entonces, hay paz. A la vez, percibimos cómo lentamente va cayendo la lluvia sobre nosotros, como pétalos de flores que nos llenan de gozo, porque el corazón, ahora, tiene la certeza de que el Alma sabe y conoce nuestro camino, nuestro Destino, hacia dónde dirigirnos. Aquí, la «Actitud Contemplativa», la contemplación, ha alcanzado su dimensión más profunda y “Sublime”. Y el resultado es este sentimiento de Armonía que cubre todo.

- *¿Cuál es el modo, entonces, en que la Armonía se pone a disposición de la Unidad?*
- La Armonía se pone a disposición de la «Unidad», en el sentido de ser la constatación de la sabiduría de todo el proceso y de constatar, tener la certeza de que, finalmente, es el corazón el que realiza El Camino, pero es el alma quién «guía» el proceso.



« *Anclarnos en la Armonía* »

IX Tránsito de la Armonía a la «Unidad»

Entonces, ¿cómo es este tránsito final, que va de la «Armonía» a la «Unidad», para culminar el “Proceso de Integración”?

Lo que sucede con la Armonía - lo voy a describir como un paisaje - es que en ella cae la lluvia y alcanzamos nuestra ‘propia’ unidad. La «Unidad», con mayúscula, en cambio, es cuando la lluvia ha cesado y todo florece a nuestro alrededor. En otras palabras, es cuando el corazón manifiesta todo su caudal y es «acogido» por la Tierra y ya no hay más que pueda comunicar, porque ese «cobijo» que le ha entregado la Tierra, ha sido tan profundo, tan entero, tan completo que, ahora, el corazón se funde con la Tierra en un espacio mayor que lo contiene. Entonces, la comprensión que la «Consciencia - Testigo» buscaba descifrar en un inicio, en aquella observación anhelante, ha sido alcanzada. No necesita más. Se ha resuelto la pregunta y, curiosamente, estamos más abiertos y receptivos a la vida que nunca, agradecidos. Nos hacemos “uno” con esta experiencia, con todo el camino transitado para llegar hasta ella. La imagen, en nuestra alma, se ha completado y sellado en nosotros. Y nos encontramos en plenitud, viviendo una realización maravillosa. El Misterio se ha descubierto, pareciera... pero, de pronto, descubrimos que el “Misterio” somos nosotros y, en este asombro, todo vuelve a recomenzar.



« Viaje »

X | El Macro y micro Proceso de Integración

Cuando pensamos en el Proceso de Integración es importante contemplarlo en distintas escalas, porque se trata de cómo opera la Naturaleza, TAO, en nosotros. En un primer momento podemos ver sus peldaños más pequeños, como esta experiencia de hoy por la mañana cuando tomé consciencia de qué en realidad aquella persona trataba de mostrarme con su ejemplo o la forma nueva en que resolví preparar la ensalada para que quedara más fresca y sabrosa, como considerar el tiempo preciso del aliño antes de servir. En otras palabras, el “Proceso de Integración” es cuando permitimos que una Sabiduría más profunda nos muestre nuestros pasos y nosotros como Testigos, atentos a este acontecimiento, facilitamos su proceso.

Sin embargo, también en paralelo vivimos “Procesos de Integración” más profundos y significativos, como el duelo de alguien que partió o de una relación que soltamos, o la reformulación de nuestro trabajo para que sea más coherente a nuestro Propósito de vida.

Pero aún así, está nuestra Vida toda, como “Proceso de Integración”; y cada etapa vital responde a lo que ese momento requiere, principalmente, abordarse y desarrollarse:

- (1) La Consciencia - Testigo: se refiere, especialmente, a la infancia.
 - (2) El Proceso Creativo: se refiere, especialmente, a la adolescencia y juventud.
 - (3) El Crecimiento: se refiere, especialmente, a la adultez y mediana edad.
 - (4) La Integración: se refiere, especialmente, a la edad de Adulto mayor.
 - (5) La Armonía: se refiere, especialmente, cuando nos preparamos para la muerte.
- Y la «Unidad» sería nuestro retorno a la “Fuente” cuando morimos.

En estas distintas etapas etarias los momentos que las refieren son especialmente significativos, más que los otros momentos. Todo el proceso siempre se da, cuando estamos “abiertos” y RECEPTIVOS a que acontezca la Vida en nosotros.

- *Entonces, ¿Siempre estamos en “Proceso de Integración”?*
¿Siempre crecemos?
- Siempre crecemos en algún aspecto. Aunque puede ser que en los aspectos más importantes no estemos creciendo, porque nos “resistimos” a la Vida. En rigor sólo crecemos cuando estamos “abiertos” y RECEPTIVOS a la existencia. Cuando entendemos

que es la Vida quien dirige nuestros pasos. Cuando comprendemos que tan sólo debemos estar atentos a que se “nos muestren” las posibilidades. Y que no es con la razón ni la mente con las que descubriremos nuestro Destino. Sino con el corazón impulsado por el Alma y manifiesto en la Vida. Tan sólo debemos dejar ser la Vida en nosotros. Tan sólo debemos dejar actuar la Vida en nosotros.



« Resguardo de una semilla »

XI ¿Cómo opera el Proceso de Integración (dinámica) a lo largo de la vida desde la Psicología Taoísta inspirada en la Psicología del Desarrollo occidental?

Para resolver esta pregunta me inspiré en Erik Erikson y sus Etapas de Desarrollo en psicología; la consigna occidental Universal: “Conócete a ti mismo” de Sócrates que, a la vez, es muy Taoísta porque desde el TAO el conocimiento surge de uno mismo; y, también, me inspiré en el anhelo del Eneatipo 4, el Artista, porque él representa la búsqueda eterna de la propia identidad, impulso profundo que abraza todo nuestro Inconsciente Colectivo y “Arquetipos” de la Humanidad a través de su Historia.

He descubierto, ya lo señalé anteriormente, que sin bien cada uno de los nueve Eneatipos tiene una “herida”, un deseo y anhelo y algo de lo que huye distinto a los demás eneatisipos; en lo profundo, para todos, es aquel que nos muestra el Artista, el eneatisipo 4: el deseo de “ser vistos” desde nuestra esencia.

En los capítulos que vienen a continuación, presento este anhelo de “ser vistos” bajo la pregunta: “¿Quién soy yo?”, que es la interrogante, sin duda, más importante de todas las que nos podamos formular en la vida; y resulta ser, tam-

bién, aquella que impulsó a los grandes viajeros y aventureros, Poetas, hasta alcanzar el confín del mundo, para verse al fin reflejados, por aquel corazón que los amó de verdad.

Insistiré en ello más adelante, pero me parece importante mencionarlo aquí: la pregunta por el “¿Quién soy yo?” surge en nosotros cuando nos hemos “perdido”. Cuando habitamos la infancia, cuando tenemos la fortuna de tener una niñez feliz en donde ser inocentes en plenitud, esa pregunta no existe, no se nos ocurre. No tiene cabida ni sentido. Porque estamos en una armonía y plenitud en que las interrogantes no caben. Es cuando “perdemos la inocencia” que esa pregunta surge, repentina. Y de este modo iniciamos un viaje en su búsqueda - en el caso del Artista y el Poeta - en que con el andar de los pasos descubrirán que en realidad se trata de un retorno a aquel “Paraíso Perdido” de la infancia. Sin embargo, en esta consciencia podemos retornar antes. Este es el propósito de conocer cada una de estas etapas, para avanzar con profundidad, Despiertos, y lograr volver a nuestra armonía. Unidad.



« *Inspiración* »

11.1 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la confianza v/s la desconfianza (Etapa prenatal: desde la concepción hasta los 2 años).

En esta etapa prenatal, que va desde la concepción a los 2 años, aquello que debe resolver el bebé es la confianza v/s la desconfianza. Es la etapa más significativa donde desarrollaremos la “Confianza básica”, en la cual me explico en mi libro “Diseño del Despliegue del Alma”. Ahí abordo cómo la “Confianza básica” es el componente psicológico más importante para hacer frente a la vida, porque ella nos permite abordar la existencia con una certidumbre, tranquilidad, seguridad, determinación y fé absoluta en el proceso de la vida. Es como si la “Confianza básica” fuese el componente esencial del alma humana.

Por lo tanto, cuando hay una “Confianza básica” desarrollada, vivimos desde la certeza de que pase lo que pase, al final, siempre nos irá bien; que el proceso es perfecto para nosotros tal cual es. Por eso, esta etapa es tan importante, tan relevante. Y es un momento que se caracteriza, también, por la necesidad de la entrega de profundos cuidados y amor. Aquí se establece el vínculo, más concretamente, con la madre y el padre, que se venía desarrollando desde la gestación y el embarazo. Y es vital, por lo tanto, proporcionar todos los cuidados y el amor que la criatura requiera,

porque ello fortalecerá su confianza ante el mundo y ante los otros de que será cuidado y amado cuando lo requiera.

El “Quién soy yo” en esta etapa, por lo tanto, sienta los cimientos para su desarrollo en la vida. La pregunta está latente, pero si logra la Confianza trascender a la desconfianza, su desarrollo tiene altas probabilidades de desplegarse con libertad.



« *La Confianza* »

11.2 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la autonomía v/s vergüenza (Infancia: de los 1 - 2 a los 3 - 4 años).

En esta segunda etapa, que va de los 2 a los 4 años, por lo general, lo que le toca resolver al infante es la autonomía v/s la vergüenza en la exploración del mundo.

Pero, ¿en qué consiste la Autonomía? La Autonomía consiste en la posibilidad de poder “elegir”. De alguna forma, en esta etapa se forja nuestra educación para la Libertad. Aquí comienza. En la medida que tengamos padres o cuidadores cariñosos, que nos permitan tomar pequeñas pero significativas decisiones, en la exploración de nuestro mundo, la autonomía, nuestra independencia y libertad se irán desarrollando de modo óptimo.

Ahora, no hay que temer al desarrollo de la vergüenza. En el Eneagrama, cuando nos referimos a la trilogía del corazón compuesta por los eneatis 2 (el Ayudador), 3 (el Exitoso) y 4 (el Artista), el sentimiento soterrado que comparten es, precisamente, la vergüenza que, manejada de modo “sano”, es un sentimiento más cercano al “pudor”. En cambio, cuando nos referimos a la Autonomía v/s la vergüenza, es a un sentimiento que nos “impide” ser, manifestarnos, tomar decisiones, explorar el mundo. Por lo mis-

mo, se requiere en esta etapa mucha atención en la libertad progresiva que le vamos entregando al infante.

El “Quién soy yo” en esta etapa, se manifiesta con el surgimiento del Yo. Hay un Yo que puede tomar decisiones. Es el tiempo en que el infante va, inconscientemente, descubriendo que tiene un cierto “poder” sobre su vida, y en la medida en que sus padres o cuidadores, sus “modelos” sean sabios en la entrega progresiva de este “poder de elección”, su tránsito será exitoso y superará la vergüenza.



« *Autonomía* »

11.3 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la iniciativa v/s culpa (Niñez: 3 a 5 años).

En esta tercera etapa, que va desde los 3 a los 5 años, por lo general, en que ya podemos hablar de niñez, aquello que debe resolver el niño es la iniciativa v/s la culpa.

Es una etapa maravillosa, porque es cuando la creatividad y la curiosidad despiertan y se instalan en nuestra vida para ser desplegadas. También, es el momento en que desarrolla el niño, conscientemente, sus primeras interacciones sociales. Es, de fondo, un momento muy lúdico y donde es propicio otorgarle al infante elementos para que explore su creatividad en el arte, los jugos y el conocimiento de distintas dimensiones del mundo, como la curiosidad vinculada a la naturaleza, e incluso tareas que comparten los distintos miembros de la familia como puede ser armar puzzles, cocinar cosas básicas, jardinear, ordenar juntos, limpiar, etc. con interacciones sociales tanto con pares como con personas de distintas edades.

Pero, ¿cuándo se genera la culpa? La culpa se genera si los padres o cuidadores reaccionan negativamente ante su creatividad, curiosidad e interacciones sociales.

El “Quién soy yo” en esta etapa, comienza a desplegar en su dimensión Sagrada: que es la creatividad y la curiosidad, que darán paso a su imaginación y un modo de inteligencia único, como es en todos. Por lo tanto, su “Yo” va adquiriendo “elementos propios” que más tarde explorará con mayor detenimiento. Además, de que las interacciones sociales le van entregando un rapport sobre quién es él/ella y cómo se relaciona con el mundo.



« *Iniciativa* »

11.4 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la laboriosidad v/s inferioridad (Infancia intermedia: 6 a 12 años).

En esta cuarta etapa, que llamamos infancia intermedia, y que va desde los 6 a los 12 años, aunque hoy en día por los adelantos también puede plantearse hasta los 10 años, lo que el niño debe resolver es la laboriosidad v/s la inferioridad.

¿Qué ocurre en esta etapa? ¿A qué nos referimos con “laboriosidad”? Los niños en esta etapa comienzan a realizar actividades solos, con su propio esfuerzo y donde deben aplicar sus conocimientos y habilidades. Es la primera vez que, conscientemente, se enfrentan a sus propios “recursos”, a las destrezas que poseen o no. Por lo general, ya están en la Básica del colegio y han aprendido a leer y han tenido lecciones de historia, matemáticas, etc, y han sido evaluados en sus conocimientos y habilidades.

Entonces, ¿cuándo es que el niño no trasciende la “inferioridad”? El niño no trasciende la inferioridad, cuando en sus labores vive la frustración, el sentirse inferior o inútil o inseguro frente a los demás.

Es muy delicado este punto de la frustración, porque hoy

vemos una generación muy sensible respecto de este tema, y la psicología tradicional y psiquiatría lo han resuelto con etiquetas - como el TEA, TDAH, PAS - que “devuelven” la responsabilidad al sujeto en vez de que la sociedad, toda, se haga responsable de empatizar simplemente con modos de ser distintos. Lo mismo ocurre con el tema de género LGBTQ+. Entonces, lo que antes era más o menos simple de explorar respecto de uno mismo, en lo que será la adolescencia en la etapa próxima con el tema de la Identidad; hoy, todo este proceso se ha adelantado con una complejidad que, probablemente, nunca en la historia de la humanidad tuvimos antes.

Por otro lado, hay padres obsesionados en “no frustrar” a sus hijos, propinándole todo y con un cuidado extremo que genera lo opuesto: personas que no resisten la más pequeña frustración. Y los niños tienen que frustrarse y resolver ellos mismos su frustración, como es el equibase y buscar nuevas salidas para sus posibles soluciones. ¿Cuál es el equilibrio, entonces? Pues proveerles de experiencias en que descubran cuáles podrían ser sus posibles talentos a desarrollar, pero no me refiero a buscar para ellos contextos “sofisticados”, sino aquello que realizan en el hogar o con amigos, e irlos estimulando en aquello que resuelven bien, que se les da espontáneo y compartir esas actividades con ellos.

El “Quién soy yo” en esta etapa, posee un Yo más emergente, que va descubriendo sus propios “recursos” en un espacio personal con él mismo, con ella misma. Es muy significativo para aquellos que viven su soledad “disfrutándola”, donde pueden explorar y profundizar en aquellas cosas que más les llama la atención, y que podrían dar paso a sus talentos, como: la investigación, la ciencia, la escritura, el arte, la música, la construcción, la lectura más filosófica, etc.



« *Laboriosidad* »

11.5 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la identidad v/s confusión (Adolescencia: 13 a 20 años).

Esta es la quinta etapa dentro de la Psicología del Desarrollo, que va de los 13 a los 20 años pero que, como dijimos antes, se ha adelantado 2 o 3 años actualmente. Es la llamada Adolescencia, en la cual las personas tienen que resolver el binomio identidad v/s confusión.

Es el momento en que, ya solos, definitivamente, salen al mundo a buscar lo que les interesa y donde los pares, en esta búsqueda de identidad, les entregarán mucha información. Viene con ello, también, el querer tener pareja y explorar la dimensión sexual.

Entonces, la pregunta por cómo trascender la “confusión” viene dada con mucha naturalidad cuando el adolescente admira y se lleva bien con los “modelos” que ha tenido en la vida. En cambio, cuando estos “modelos” han sido muy rígidos, críticos y con el establecimiento de relaciones conflictivas, el adolescente se lanza al mundo a buscar lo opuesto, “reaccionando” y deseando encontrar un “modelo” que le de cabida a su frustración y confusión.

El “Quién soy yo” en esta etapa, se desglosa en la vida del sujeto en sus distintos aspectos por primera vez con tanta claridad: descubre lo que más le interesa, qué tipos de personas le llaman la atención, cuáles son los grupos a los que le interesa formar parte, cuál es el look que quiere llevar, cuáles son los lugares que le interesa, cuál es la música que le gusta, etc. Todo lo va recopilando para construirse una identidad propia, en algunos aspectos parecida a sus pares y familiares, pero otras veces, muy distinta y propia. Quizás, cuando la pregunta surge con más fuerza o con claridad es cuando les toca enfrentarse a qué harán después de terminado el colegio: qué labor, qué estudios, qué futuro se avecina. De hecho, uno puede observar, cuando entran los primeros años a la Universidades, una diversidad maravillosa de “personajes”; pero, al final de la carrera, ya todos están bastante “formateados” con el perfil de su Escuela y carrera...



« *Identidad* »

11.6 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la intimidad v/s la soledad (Etapa adulta temprana: 20 a 40 años).

Esta es la sexta etapa de la Psicología del Desarrollo, que es la llamada Etapa adulta temprana, y que va de los 20 a los 40 años, donde el binomio que habrás de resolver es intimidad v/s soledad.

¿Qué pasa? Pues en la adolescencia, todo era jolgorio y alegría, y conflicto a ratos. Donde la mayoría de las personas desarrolla una cantidad impresionante de amigos, de relaciones, de vínculos, pero son todos más ‘superficiales’. Todavía, no existen preguntas de mayor trascendencia como el Sentido de la vida o mi Propósito más claramente. Lo más probable es que hayamos elegido la carrera, porque nos vimos con destrezas y habilidades para ella, al igual que con los amigos: algo nos llamó la atención de ellos y lo integramos en nuestro grupo.

En cambio, ahora, ya mayores, cambia nuestro modo de relacionarnos porque necesitamos mayor “intimidad”, más profundidad donde poder compartir nuestros procesos; y, por lo mismo, necesitamos que nuestros vínculos sean recíprocos y que exista un compromiso verdadero que nos genere: una sensación de seguridad, compañía, confianza

y perpetuidad, estabilidad afectiva y amorosa. Entonces, las relaciones comienzan a depurarse, ahora son muchas menos y con el paso de los años serán menos aún, porque necesitamos “vínculos genuinos y verdaderos” donde podamos descubrir la escasa “incondicionalidad” que a veces surge en la amistad y la pareja. Y que algunos tienen con sus padres.

Por eso, si resolvemos bien esta etapa, aunque sean pocos nuestros vínculos ahora, habrá “intimidad” y podremos también vivir nuestros espacios de soledad augusto: la disfrutaremos.

El “Quién soy yo” en esta etapa, descubre una profundidad distinta donde los “vínculos genuinos” toman una relevancia fundamental, porque nos interesa explorar nuestro Sentido de vida y realizar nuestro “Propósito”. Por lo mismo, necesitamos compartir relaciones que nutran nuestros descubrimientos y búsquedas en nuestra, en esta intimidad.



« *Intimidad* »

11.7 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la generatividad v/s el estancamiento (Adultez: de los 40 a 60 años).

Esta es la séptima etapa de la Psicología del Desarrollo, llamada Adultez, y que va de los 40 a los 60 años, donde el binomio que habrá de resolver será generatividad v/s estancamiento.

De profundo, ¿cómo entender generatividad y estancamiento? El modo más claro para comprender este binomio está en la “Entrega”. Surge la necesidad de aportar algo al mundo. Ya tenemos un recorrido, conocemos nuestras habilidades y dones, tenemos cierto conocimiento y prácticas distintas exploradas y ya nos conocemos bastante bien, pero aún así pueden surgir reformulaciones que nos lleven a un momento mayor, más alto, más profundo; o, por el contrario, mantenernos en un “estancamiento”: si no nos hacemos las preguntas.

¿Cuáles preguntas? La pregunta por nuestro «Sentido de vida» y nuestro “Propósito” que ahora, sí o sí, llegan a interrogarnos en la intimidad. Por lo mismo, es el momento en que muchos se replantean el Sentido de su vida, a la vez que comienzan los primeros deterioros en la salud física y ésto intensifica el proceso.

El “Quién soy yo” en esta etapa, resurge, por lo tanto, con la pregunta del “Sentido de vida”: ¿Cuál es mi Sentido de vida? ¿Cuál es mi Propósito? ¿Qué vine a “entregar”? ¿Cuáles son los “dones” que poseo que quiero sean compartidos? ¿Qué es lo original, lo propio, lo diferente a los demás que tengo para “dar”? Y si la pregunta es profunda y la hemos ido trabajando a través de los años, la persona alcanzará una “síntesis” y una claridad que la comprometerán con un proyecto simple, pero único y trascendental, porque éste congrega todos sus talentos y las experiencias que ha ido depurando a través de los años. Entonces, por el contrario: no habrá estancamiento, sino Crecimiento y expansión de este «Sentido» íntimo y trascendental.



« *Entrega* »

11.8 La búsqueda del “Quién soy yo” mediante la integridad v/s desesperación (Vejez: de los 60 en adelante).

Esta es la octava y última etapa de la Psicología del Desarrollo, que se llama: Vejez, y transita de los 60 años en adelante. Aunque yo incluiría una más, donde se profundiza en gozo y gratitud cuando la persona trasciende el binomio: Integridad v/s Desesperación.

Este es el momento en que comenzamos a vivir, de forma reiterada, los duelos. Se nos han muerto, muchas veces, los padres, tíos, amigos, parientes. Y viene el trabajo de una elaboración muy significativa en que “aceptamos” o no la vida que hemos llevado y la vida que hemos “elegido”. En general, repasamos todo lo vivido y nos preguntamos por nuestros errores y aciertos, y nos “perdonamos” también.

Algunos en esta etapa buscan “reparar” vínculos con sus hijos o padres, o personas significativas. Pero cuando no hay posibilidad de reparación de nuestros errores y no nos hemos perdonado, porque nos sabemos en parte “responsables”, podemos sentir la “desesperación”. Y si a eso le sumamos no haber cuidado de nuestra salud siempre, podemos vivir deterioros muy dolorosos y enfermedades que nos hagan más difícil procesar nuestras equivocaciones.

Sin embargo, como Psicóloga Taoísta, siento que esta etapa puede ser la más hermosa y feliz de todas, si nos hemos “hecho las preguntas” y si hemos sido “fieles” a nosotros mismos. Es un momento en que ya no hay vergüenza de ningún tipo y somos más nosotros mismos que nunca, con una Sabiduría que nos atesora en el centro de la Vida. Y estamos profundamente agradecidos por la vida “elegida”. Por los vínculos que sostuvimos, por el “Propósito” que maduró con los años, por el amor y entrega desplegada, y por la Obra realizada. Entonces, se contempla la Vida, toda, con un sentimiento de infinitud que nos devuelve a la entrega más profunda. No hay nada pendiente. Podemos retornar en paz.

El “Quién soy yo” en esta etapa, es nuestro ser Sabio, aquel que abrazó su Destino e hizo el camino que le señaló su corazón. La “desesperación” sólo se siente cuando no hemos hecho nuestro Camino. Y en el Taoísmo El Camino es “claro”: entrega a la Vida, habitando desde nuestra inocencia, armonía y RECEPTIVIDAD.



« *Integridad* »

XII ¿Cómo opera el Proceso de Integración (dinámica) a lo largo de la vida desde la Psicología Taoísta inspirada en la Teoría los Septenios de la Antroposofía?

El PROCESO DE INTEGRACIÓN de la Psicología Taoísta comparte la esencia de lo formulado por los Septenios de la Antroposofía, en el sentido que al comienzo de la vida hay un “énfasis” en el desarrollo físico; luego, en el desarrollo anímico; para concluir, en el desarrollo espiritual. Por eso, también, nos hemos tomado la libertad de profundizar en la fase espiritual que es la que, desde la Psicología Taoísta, cuando se habita desde una ACTITUD CONTEMPLATIVA tiñe toda la vida de esta dimensión más trascendental y transpersonal.

A continuación, explicaremos las tres fases principales de la Antroposofía, cada una compuesta por tres Septenios, para dar paso a conocer y mirar desde el tamiz del TAO, cada uno de los 9 Septenios Antroposóficos.

Podríamos decir que la “gran inspiración” que entregan los Septenios a la Psicología Taoísta - además de los “énfasis” ya mencionados en el primer párrafo - es el de profundizar en los aspectos espirituales de la Tercera fase, que otras psicologías, con excepción del Eneagrama, no los profundi-

zan; y porque está abordado desde una esfera muy universal y amorosa.



« *Lo Espiritual* »

12.1 Organización de los 9 Septenios en 3 grandes fases:

Rudolf Steiner fue quien propuso la Teoría de los Septenios mediante una nueva Cosmovisión que integra con la filosofía, la medicina y las ciencias sociales, creando la pedagogía Waldorf, todo, desde un profundo conocimiento de la naturaleza humana. Estos nueve Septenios se organizan en tres fases que, en términos generales, comparte la visión de la Psicología Taoísta como proceso de desarrollo:

- La Primera fase se llama: “Septenios del Cuerpo”, donde el desarrollo corporal es lo más importante e integra: el Septenio Primero (0 - 7 años), Segundo (7 a 14 años) y Tercero (14 a 21 años). En ellos se abordan principalmente: la maduración física, la formación del Ser y cómo el individuo comienza a conocer la vida.
- La Segunda fase se llama: “Septenios del Alma”, donde el desarrollo anímico es lo principal, e integra: el Septenio Cuarto (21 - 28 años), Septenio Quinto (28 - 35 años) y Septenio Sesto (35 a 42 años). En ellos se aborda principalmente: la maduración anímica, la conquista de la maduración terrenal y cómo el individuo en sí conquista la vida.

- La Tercera fase se llama: “Septenios del Espíritu”, donde la maduración espiritual es lo principal e integra el: Septenio Séptimo (42 a 49 años), Septenio Octavo (49 a 56 años) y Septenio Noveno (56 a 63 años). En ellos se aborda principalmente: la Conquista del sí mismo, la realización y la entrega.

En esta Tercera fase el Individuo recapitula toda su vida. En estos tres Septenios las tareas y metas deberán estar comprendidas dentro de una “Cosmovisión Total”. Ahora es cuando se genera la humildad, aceptación y el amor. Se hace necesario que las relaciones sean patrimonio del espíritu, no sólo de la materia. Descubrimos que nuestro trabajo se halla en el mundo físico, pero la “esencia” del acto de trabajar pertenece al orden de leyes no materiales. Por lo tanto, en esta Tercera fase el trabajo en estos Septenios se centra en: la “unicidad” (integración), el desapego, el amor al prójimo, el agradecimiento y el perdón.

Desde la Psicología Taoísta nos hemos tomado la libertad de profundizar en los Septenios de la vida adulta (Tercera fase), porque es cuando la mayoría de las personas, que eligen un camino espiritual, deciden retornar a la armonía e inocencia y madurar más profundamente en su PROCE-

SO de INTEGRACIÓN.

.



« *Estados del Alma* »

12.2 Los 9 Septenios a través de la vida

> Fase Primera:

Primer Septenio (0 a 7 años)

Segundo Septenio (7 a 14 años)

Tercer Septenio (14 a 21 años)

> Fase Segunda:

Cuarto Septenio (21 a 28 años)

Quinto Septenio (28 a 35 años)

Sexto Septenio (35 a 42 años)

> Fase Tercera:

Séptimo Septenio (42 a 49 años)

Octavo Septenio (49 a 56 años)

Noveno Septenio (56 a 63 años)

Como en el caso de la Psicología del Desarrollo occidental, desde la visión de la Psicología Taoísta, también incluimos en cada Septenio la pregunta por el “¿Quién soy Yo?” [Ejemplo: La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Noveno Septenio (56 a 63 años)], porque para la Psicología Taoísta aquello que nos “sana” es ser «vistos con amor desde nuestra esencia» y, para ello es necesario conocernos y saber quiénes somos en cada etapa de nuestra vida, en el cambio, en nuestra transformación a través de nuestra

existencia. Ser “vistos” por un otro significativo y, principalmente, por nosotros mismos.

Ahora, por supuesto que la vida, hoy, está pensada hasta los 90 y 100 años. hay que prolongar, alargar algunos Septenios. Y a mí me parece que en la Tercera fase sería interesante profundizar más en este sentido. Pero, en general, su evolución como tal nos parece muy atingente desde la Psicología Taoista. Pues conozcamos con mayor profundidad cada uno de estos Septenios.



« *Tránsito* »

12.2.1 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Primer Septenio (0 a 7 años)

En el primer Septenio, que va de los 0 a los 7 años, desde la Antroposofía es cuando se cimenta la Autoconfianza y la confianza en el mundo, que coincide con lo formulado en la Psicología del Desarrollo occidental.

La imagen en esta etapa es la de un “nido”. Su significado es el desarrollo del cuerpo físico, porque es el cuerpo físico el que se forma. A la vez, que comienza todo su desarrollo. También en esta etapa es clave del aparato psicomotriz.

El “Quién soy yo” en este Septenio, hace que el niño se despliegue, principalmente, a través de su cuerpo. Es su modo de autodescubrimiento - como lo señalamos en lo referente a la Psicología del desarrollo - que se va autoexplorando: a través de su motricidad, sus descubrimientos en el mundo, su curiosidad, laboriosidad, habilidades, destrezas y conocimientos mediante el cuerpo, mediante las experiencias a través de su cuerpo.



« *Nido* »

12.2.2 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Segundo Septenio (7 a 14 años)

En el Segundo Septenio, que va de los 7 a los 14 años, desde la Antroposofía es cuando se forja el cimiento de la vida anímica de nuestro mundo interior que, en otras palabras, es la base de lo psicológico en el sujeto.

La imagen es la de un “puente” entre el mundo interior y el mundo exterior. Su significado: el desarrollo del temperamento que comienza a forjarse; y que dará paso a la formación del carácter. Donde el temperamento es lo más sanguíneo (biológico) y el trabajo es pulirlo para transformarlo en carácter o “temple” que requerimos en la vida adulta.

Además, es en esta etapa donde el alma se impregna de imágenes y experiencias poderosas y significativas que, desde la Psicología Taoísta, nos dará las pistas para el desarrollo posterior de nuestras habilidades y talentos, y descubrir el Sentido de nuestra vida.

El “Quién soy yo” en este Septenio, cultiva la tierra, “siembra la tierra” con las semillas - nuestro temperamento e imágenes y experiencias más significativas - para lo que

será, posteriormente, el desarrollo de nuestro carácter, dones y Propósito vital. A su vez, en ello también coincide con la Psicología del Desarrollo occidental, en que es la etapa de “puente” entre el mundo íntimo interior y el exterior, donde hay que aprender a balancear nuestras imagen personal que debe integrar ambos espacios, en el equilibrio que cada persona amerite, requiera, necesite. Por lo tanto, en algunos primará más el mundo interior; y en otros, el exterior. Pero es importante entenderlo como un proceso, a través de la vida, que transita hacia el interior, más espiritual, en los últimos años.



« *Puente* »

12.2.3 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Tercer Septenio (14 a 21 años)

En el Tercer Septenio, que va de los 14 a los 21 años, desde la Antroposofía es cuando cimentamos nuestros ideales, nuestras propias verdades y metas. Todo esto da paso a que vayamos logrando la estructuración del “Sentido” de vida individual que cada uno posee, como nuestro sentido de trascendencia.

La imagen es el “mundo”. Su significado es el descubrir el propio “Yo”. Es donde, también, se desarrollaría nuestro cuerpo astral. Es cuando el “cuerpo anímico” (psicológico y afectivo) se ejercita en el mundo a través del pensar, sentir y hacer. Hay una nueva integración por lo tanto. En esta etapa, también, se completa el desarrollo sexual. Los contactos con el mundo se acentúan. Se va abandonando la seguridad del hogar para tener aventuras y nuevas experiencias fuera de éste. Nos sobreviene la crisis de la Identidad: descubrir quién es uno y encontrar nuestro lugar en el mundo es preponderante. Y con ello llegan las primeras grandes decisiones. ** Aquí, también, coincidimos con la Psicología del Desarrollo occidental que formula el avance del proceso de la Identidad.

El “Quién soy yo” en este Septenio, formula por primera vez (en un primer nivel) la pregunta directamente por la Identidad. Quizás lo más significativo es que “boceteamos” nuestro Proyecto de vida mediante los ideales, verdades y metas construidas y descubiertas por nosotros. Aquí ya está el ‘dibujo’ de la pintura de nuestra vida. Quizás, después variemos los tintes y sus tonos. Tal vez el formato, inclusive. Pero el diseño ya está. El “mundo”, la imagen, quiénes somos en él, aunque no tengamos claridad todavía, ya está presente en el boceto, como nuestro “lugar” en la composición total.



« *Mundo* »

12.2.4 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Cuarto Septenio (21 a 28 años)

En el Cuarto Septenio, que va de los 21 a los 28 años, desde la Antroposofía es cuando despierta el el “Alma sensible”. ¿Qué significa ésto? Significa que el Yo trabaja sobre sus impulsos, emociones, pensamientos y sentimientos de la Individualidad, en el sentido de proyectarlo de un modo más concreto que la “identidad” mediante la fórmula: “Quién soy yo, qué quiero”.

La imagen es un “Centauro”: mitad animal (caballo), mitad hombre, con una herida en el medio. Aquella “herida” le señala que debe ir aprendiendo a “conducir” su animal, su ámbito más instintivo. También, representa sus polaridades. Es como si hubiese un resurgir de su temperamento, ahora con tono sexual, que se hace necesario adiestrar con el carácter más que nunca. A su vez, el alma impulsa nuevos encuentros y experiencias. Son los primeros años de la vida adulta. Tenemos una personalidad bastante definida. Por eso, en esta etapa también se desarrolla: la sensibilidad, autodominio y la autoafirmación. Es cuando los estudios terminan y se accede al mercado laboral que de alguna forma pide nuestra autoafirmación, ser claros en nuestros roles y requerimientos. También, se alcanza la madurez sexual y llegan las primeras relaciones de pareja más signi-

ficativas.

¿Cuál es el desafío en esta etapa? Nuestro desafío es alcanzar nuestro equilibrio interno, nuestra seguridad interna, independientemente del medio que nos rodea. Comenzaremos a controlar nuestra vida anímicamente. Si tenemos éxito, nuestra dimensión “animal” no nos desbordará.

El “Quién soy yo” en este Septenio, debe aterrizar esta pregunta al ámbito concreto de la vida a través del binomio: “Quién soy yo, qué quiero”, en un mundo que nos pide nuestro equilibrio interno y seguridad. Todo esto es favorable en el contexto en que ingresamos al mundo laboral para dar pie a independizarnos, elegir nuestras parejas y ejercer nuestro autodomínio y autoafirmación en él.



« *Dominio del Centauro* »

12.2.5 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Quinto Septenio (28 a 35 años)

En el quinto Septenio, que va de los 28 a los 35 años, desde la Antroposofía es cuando despierta nuestra “Alma racional”. Esta etapa se trata de un tiempo de autoafirmación y autoconfianza; porque el Yo debe fortalecerse e integrarse. Se trata de un Septenio más relacionado con el “Yo mismo” que con el mundo. Donde sus conceptos claves son “orden” y “autoafirmación”.

La imagen es: la Dama y el Caballero. La “Dama” va hacia adentro, cuida el Sentido de la vida, la belleza, Lo Sagrado; es la fuerza interior de los ideales y la trascendencia; la fuerza inspiradora, la calidez de los sentimientos, la capacidad de comprender. En cambio, el “Caballero” va hacia afuera, realiza conquistas en el mundo externo, actúa, tiene voluntad; posee una gran capacidad de concentración para realizar lo propio. El Caballero, desde el Alma racional, es el pensar que actúa de manera más intensa. Lentamente el Yo se emancipa del Alma. Por lo general, el individuo se torna escéptico y le es muy difícil acceder a un pensar que no sea científico, racional.

La persona, en este Septenio, modifica la relación con los otros, porque la vida se torna más seria. El Yo se refleja con

mayor fuerza en la personalidad.

C.G. Jung plantea que la mujer debe conquistar su “ánimus” (lo masculino) y el hombre debe conquistar se “ánima” (lo femenino).

Este es el Septenio en que el cuerpo alcanza su máximo desarrollo. También, la estabilidad llega en lo laboral y en lo emocional. Hay mucha actividad.

¿Cuál es el “Reto” de este Septenio? Si la “Dama” no va al mundo se queda “ensimismada” y corre el riesgo de sentirse “víctima”. / Si el Caballero no busca la “inspiración”, sus conquistas no tendrán sentido, se realizarán por “poder” y, así, corre el riesgo de transformarse en “victimario”.

El “Quién soy yo” en este Septenio, implica la integración de nuestro opuesto: realizar lo propio de la Dama y el Caballero, y después integrar la misión de nuestra contraparte. Es un gran momento de «Integración». Desde la Psicología Taoísta sería que el Lo Masculino alcance la “unión” y que Lo Femenino alcance la “libertad”.



« Caballero »

12.2.6 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Sesto Septenio (35 a 42 años)

En el sexto Septenio, que va de los 35 a los 42 años, desde la Antroposofía es cuando

“Alma Consciente” despierta. Es una época de voluntad: está el deseo de hacer algo.

La imagen es: un “ser humano de pie”. ¿Por qué? Porque se terminan las ayudas externas, en el sentido de apoyarnos en el mundo para la autoconfianza y la autovalidación. Por eso, a veces sentimos mucha inseguridad, porque la seguridad sólo la encontramos en el mundo espiritual, en nuestro interior. Por eso, si hemos conquistado nuestra «esencia» podremos sentirnos parte de algo Superior. Trascendente.

En este Septenio del “Alma Consciente” se desarrolla la “Autoconfianza”, lo cual demanda un trabajo de voluntad. Con este Septenio comienza el proceso de maduración del Alma humana. A partir de este momento, el individuo siente la exigencia de ser “el mismo” y lograr algo, hacer algo que tenga “valor”. Los conocimientos atesorados y la experiencia vital juegan un papel importante en esta etapa por ello. Y el vigor continúa.

¿Cuál es el “Desafío” de este Septenio? Sortear bien la cri-

sis existencial Biográfica. En el plano físico suele producirse una disminución de la vitalidad y la capacidad de trabajo. Aparece la sensación de “Vacío” que predomina en el encuentro consigo mismo. Es un período de aceptación de uno mismo y de los otros, construyendo un verdadero ejercicio para la “Autoconfianza”. Hay profundos cuestionamientos sobre la vocación, sea para cambiarla o retomarla con fuerza.

¿Cuáles son los “Retos” de este Septenio? Trabajar con mayor fuerza, de adentro hacia afuera, nuestras aptitudes innatas y adquiridas. Desarrollar la capacidad de ver las cosas en su “origen”, distinguiendo lo «esencial» de lo irrelevante, conectándonos con lo existencial y esencial de nosotros, siendo capaces de superar nuestro egoísmo y ver a la otra persona en su esencia también. Ver al otro desde el otro, además. Todo esto nos permite relacionarnos con mayor tolerancia y respeto en la comprensión de su personalidad y biografía.

¿Cuáles son las “Preguntas” que surgen?

1. ¿Cómo encuentro El Camino que me lleva a mi propia «esencia»?
2. ¿Cómo encuentro El Camino de mi esencia en el mundo? ¿Su lugar en el mundo?

C.G. Jung caracteriza esta fase como la “Gran muerte” que, en lo anímico significa despojarse de la “personalidad” orientada hacia afuera, porque el “Sentido” está dentro de nosotros, en nuestra Alma; y, ahora, estamos intentando apoyarnos en nuestro interior, pero para la gran mayoría esto le resulta difícil.

El “Quién soy yo” en este Septenio, se conecta con su Dimensión de “Autoconfianza” que implica sortear la crisis biográfica para encontrar aquello de “valor” que desea realizar, ya en un repliegue del mundo externo para tomar contacto con su «esencia». Sólo en este repliegue, en la maduración de su alma, podrá resolver las preguntas por el encuentro de su propio camino y su lugar en el mundo desde su esencia.



« *Proceso de ponerse de pie* »

12.2.7 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Séptimo Septenio (42 a 49 años)

En el séptimo Septenio, que va de los 42 a los 49 años, desde la Antroposofía es cuando conquistamos la “Autenticidad” para poner en el mundo aquello para lo cual nos sentimos llamados. Es una Época de la acción: de desarrollar lo que vi. Regido por Marte.

La imagen: es la del “guerrero”. Es una época, por lo tanto, que requiere mucho coraje y humildad para realizar esta conquista de la “Autenticidad”.

Es cuando el Alma se pone al servicio del Espíritu. El Alma (o Consciencia y símbolo del “agua” en el Taoísmo) es lo que nos conecta con el mundo físico, para que el Espíritu (la Supra-Consciencia o Alma Total, TAO) pueda expresarse. Entonces, comienza el desarrollo del Espíritu: nos convertimos en “aprendices”. Es, también, una época de transformación consciente del Cuerpo Astral. Por otra parte, nuestro desarrollo social estará directamente relacionado con la elección del Camino a seguir; por lo tanto, la actitud podrá orientarse hacia fines realmente “altruistas” o podrá caer en la tentación del uso y abuso del Poder.

La salud comienza a sentirse. Llega el momento de cuidar-

se. Pueden sobrevenir crisis existenciales, dudas, preguntas; pero cuando se alcanza la vejez, las dudas se van disipando y se logra cierta paz interior. Y, definitivamente, llega la necesidad de alejarnos del mundo externo para profundizar en el mundo interior.

¿Cuáles son los “Retos” de este Septenio? Es la gran oportunidad de limpiar y crecer para ir al encuentro de nuestro “Destino”, a través del trabajo del Yo que reconoce los objetivos, propósitos y valores propios. Además, para conquistar la “Autenticidad” hemos de encontrarnos con las propias “Sombras”, los ámbitos no resueltos en mí y la vida; percibir cuáles son aquellas cosas que están entorpeciendo mi caminar “libre”, auténtico y verdadero; aceptar aquello que “no” me gusta de mí, aceptar mi inmadurez, y percibirme reconociendo que actué - en el pasado - con la consciencia que hasta ese momento había tenido. Luego de esta comprensión, se hace necesario tener el coraje y la voluntad de hacerme “cargo” de producir los cambios para vivir en coherencia la segunda mitad de la vida. Por lo tanto, viene el momento de “darse a sí mismo” el propio «valor». Llegar a ser yo cada vez más Yo.

¿Cuáles son las “Preguntas” de este Septenio?

1. ¿Cuál es mi Verdad?
2. ¿Cómo Yo me comprometo con esta Verdad?

3. ¿Cómo Yo me posesiono para la realización de esta Verdad?
 4. ¿Qué es lo que debo dejar “morir”?
 5. ¿Qué cosas vale la pena revisar? o, incluso,
 6. ¿Qué cosas pueden “germinar” en mí?
-

El “Quién soy yo” en este Septenio, buscará, ante todo, descubrir su propia «Verdad». Es una pregunta muchísimo más honda por el “Quién soy y yo” de cuando por primera vez la formulamos en la adolescencia; donde la puesta en escena de nuestra “Autenticidad” es clave porque manifiesta esta «Verdad», a la vez que desarrollamos el coraje y humildad para transformarla en nuestro hacer.



« *El Guerrero* »

12.2.8 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Octavo Septenio (49 a 56 años)

En el octavo Septenio, que va de los 49 a los 56 años, desde la Antroposofía es cuando el trabajo principal del Septenio es transformar los pensamientos y sentimientos en Sabiduría.

Época de reflexión y pensar.

La imagen es: “El Rey y la Reina”. Para adquirir su Sabiduría hemos de percibir qué pide el mundo de nosotros, y así poder gobernar y gobernarnos desde nuestra “Autenticidad”, desde nuestra voz interna, considerando al otro, las situaciones y biografías que “vienen a nuestro encuentro”.

Este es el Septenio del Despertar de nuestro “Maestro interior” y la enseñanza como ideal y amor, ambos, indisolublemente ligados por su «esencia». Por lo tanto, ese Maestro que ha “Despertado” es el arquetipo de lo humano. Maestro es quien puede cambiar a los otros.

También, es la “Crisis de los 50” (menopausia / problemas de próstata: crisis física, psicológica y espiritual). El ser humano se acerca a los umbrales de un nuevo proceso: la aproximación a la Tercera edad.

El Yo trabaja para transformar los pensamientos y sentimientos en Sabiduría, que es: conquistar la “visión global” de las cosas, su ponderación, su Armonía y, la relación del mundo interno y externo.

Este Septenio es el “reflejo” del Segundo Septenio (7 a 14 años), cuando se consolida el incipiente Cuerpo Etéreo individual. Ahora, es necesario transformarlo, que trae aparejada una profundización de lo moral o que las cosas adquieran la “realidad moral” (Steiner). Y como es el “espejo” del Segundo Septenio es un Septenio de “puente”: que es relacionar lo interno con lo externo, desde la Sabiduría, la visión global, la calma, la gratitud y la armonía.

Es una época de digestión y de poder tragar, masticar, elaborar. Vienen, también, estados de reposo que surgen a partir de enfermedades que aparecen para ello... Enfermedades de soledad para separar lo puro de lo impuro, y la última oportunidad para repasar “qué se quiere”. Puede ser una etapa de “realización” dedicándonos a “Misiones humanitarias”.

El “Quién soy yo” en este Septenio, elabora su propia Sabiduría, descubre su “Maestro interior”. Ya en pie desde nuestra autenticidad, gobernamos nuestra vida. Es inte-

resante, porque el mundo pide algo de nosotros, y desde nuestros dones y talentos, entregamos aquello sabiamente y con plena autenticidad.



« *Rey & Reina unidos* »

12.2.9 La búsqueda del “Quién soy yo” a través del Noveno Septenio (56 a 63 años)

En el octavo Septenio, que va de los 56 a los 63 años, desde la Antroposofía es cuando ocurre la síntesis de lo vivido, y hay equilibrio y sabiduría si hemos transitado nuestros distintos Septenios integrándolos.

La imagen de este Septenio es: “El Yo Sabio”, que debe lidiar con la vida interior y la vida concreta. Es, también, la etapa de “entrega”... al hijo / Discípulo / “sucesor”: donde se pasa el mando a los más jóvenes.

A su vez, las fuerzas físicas sensoriales se van perdiendo. Pero, por sobre todo, nos vamos abriendo a una comprensión sabia y esencial sobre la vida. Nuestra vivencia se torna filosófica. Aquí, el trabajo del Yo en percibir la esencia y lo esencial, tocando las esferas del Bien, la Armonía y la Verdad. Nuestra “Comprensión” puede llegar a través de un trabajo consciente o inconsciente. La “Comprensión” Inconsciente se puede lograr a través de la propia experiencia vivida y suele ser lo más habitual. La “Comprensión Consciente”, en cambio, exige a las personas una participación activa, una «Observación» o como diríamos desde la Psicología Taoísta: una “Actitud Contemplativa” hacia la vida.

También es una época en que podemos vivir distintas crisis:

- Crisis humana: corolario de una vida poblada de desaciertos o equivocaciones que no han podido ser reparados.
- Crisis Espiritual: acontece por una apertura de consciencia, por un despertar del Espíritu (fase mística de la evolución), donde el individuo siente un llamado imperativo de ciertos impulsos espirituales que no logran concatenar con la vida llevada hasta ahora. Impulsos que pueden obedecer a “ideales”, tales como: la Verdad, la fraternidad, la justicia, la Libertad.

También, existen grandes momentos de Resolución / Realización / como el practicar la “Voluntad”, entendida como una fuerza que anida en las profundidades inconscientes del Alma. Cuando esta fuerza entra en el dominio del Yo, se transforma en “motivo” (ya no es sólo deseo).

¿Cuáles son las “Preguntas” de este Septenio?

1. ¿Cumplimos con nuestra tarea biográfica?
2. ¿Cumplimos con nuestra misión?
3. ¿Qué queda aún por realizar?
4. ¿Qué queda aún por Transformar?
5. ¿Qué de lo que siento que está aún pendiente

puedo realizar?

El “Quién soy yo” en este Septenio, es la síntesis final. Nuestra «integración» final. Si hemos transitado bien los distintos Septenios, habrá realización, gratitud y una tremenda Sabiduría. Y comprenderemos que quiénes somos ahora ha sido el resultado de un proceso en que la propia existencia nos fue puliendo.



« *La Sabiduría Inocente* »

12.3 Reedición en forma de “espejo” de los 9 Septenios y 3 fases, y su relación con la espiral de Vida en la Psicología Taoísta

En síntesis, respecto a la reedición de las fases y sus Septenios correspondientes, podríamos resumir que los Septenios 1, 2 y 3, los “septenios básicos” (Septenios del cuerpo, 0- 21 años): se proyectan inconsciente en los Septenios 5, 5 y 6 de la segunda fase (Septenios del Alma, 21 a 42); y éstos se proyectan a su vez, conscientemente y con madurez, en los Septenios 6, 7 y 9 (septenios del Espíritu, 42 a 63 años) de la tercera fase.

Lo cierto es que la Historia de la Humanidad se replica en la historia humana individual. En la actualidad, la humanidad estaría en la fase de los 35 a 42 años (Sesto Septenio), en la fase en la que el hombre puede desarrollar el “Alma Consciente”. Pero para alcanzar esta meta hay que trabajar en nosotros mismos. Por sí sólo nuestro desarrollo llega a nuestra “Alma sensible”, a los 28 años (Cuarto Septenio). Podemos observar que muchas personas se quedan atascadas en su desarrollo anímico (21 a 28 años). Permanecen en total dependencia de su entorno y de la opinión de los demás, y sufren constantemente altibajos emocionales.

En las fases posteriores de la vida, a partir de los 42 años

(Séptimo Septenio), somos “caminantes solitarios” - la humanidad en su desarrollo integral aún no ha llegado a este punto - y las facultades que entonces pueden desarrollarse están muy adelantadas respecto del desarrollo de la humanidad en general. Por eso, es importante que depositemos gérmenes para el desarrollo de toda la humanidad.

- *¿Cuál es la relación de los Septenios con la espiral circular de la Vida que formula la Psicología Taoísta?*
- La relación que existe entre los Septenios y la espiral circular de la Vida de la Psicología Taoísta es que, se reeditan etapas en la Antroposofía, y en la Psicología Taoísta se reedita la misma pregunta: “¿Quién soy?” (¿Cómo me ven los demás?, ¿Quién realmente me “ve”?). Al igual que la espiral circular de la vida, fuimos caminando del “centro” hacia afuera, pero un día “Despertamos” y descubrimos que debemos retornar, volver hacia el “centro” del que nos habíamos alejado y tomando del camino lo «esencial» dejado ahí; y en cada curva surge la misma pregunta - “¿Quién soy yo?” - con una respuesta siempre en transformación: ese somos nosotros..



« *El espejo* »

XIII ¿Cuál es la integración esencial entre Psicología del Desarrollo y Teoría de los Septenios, desde la perspectiva de la Psicología Taoísta?

Desde la Psicología Taoísta, la integración esencial entre Psicología del Desarrollo y Teoría de los Septenios es que, ambas, comparten la visión de ver lo humano en una evolución que es muy coherente si analizamos justos cada proceso en paralelo.

En lo que no hacen énfasis, en cambio, pero que para la «Psicología Taoísta» es tremendamente importante, es en la Sabiduría del infante. La Psicología Taoísta no lo ve como un ser inmaduro que requiere madurar. Claro está que hay aspectos en desarrollo. Sin embargo, para la Psicología Taoísta existe en él la Sabiduría fundamental de la Vida y las semillas de todo lo que posteriormente se desplegará. La Psicología Taoísta piensa que son, la mayoría de los adultos, quienes provocan que el niño “se pierda” transitando fuera de la espiral, viajando del “centro” hacia afuera de ésta, porque los niños en su inocencia “escuchan” a la Vida, “escuchan” a la Naturaleza, sus sueños y el Cosmos y creen / confían en que los adultos saben su «Verdad». Desde la Psicología Taoísta el trabajo es desprenderse, precisamente, de todos los velos y etiquetas que la sociedad y

la cultura ha puesto sobre nosotros, para retornar a aquella Sabiduría natural, a aquel asombro y entusiasmo inocente, a aquella Armonía que nos es propia. Que es nuestra naturaleza más esencial.

Por lo mismo, para lograr este RETORNO a aquella armonía e inocencia, el trabajo es un “no-Trabajo”, una labor de sólo prestar atención, ser TESTIGOS, estar atentos sin ningún esfuerzo, en una «Actitud Contemplativa» ante la vida que nos vaya revelando quién realmente somos, en la aceptación de lo que ya no nos sirve también (mecanismos, hábitos, creencias, roles) para abrirnos a nuestra verdadera «esencia». Y descubriremos que esta esencia es precisamente la apertura y la RECEPTIVIDAD (“no-Ser”), la Entrega completa a la vida, tal cual es, en total ACEPTACIÓN de lo que es. Por eso, el camino del TAO y de la Psicología Taoísta es el: “Wu wei” (la no-Acción), porque no hay que esforzarse por cambiar nada, porque el Cambio es lo natural; tan sólo tenemos que estar receptivos y presentes y ACEPTAR lo que “allí” acontece, y sólo - en esta aceptación - se transformará.

Si nos recordamos cuando niños, bien pequeños, nunca en esa plenitud de nuestra inocencia nos preguntamos “¿Quiénes somos?”. La pregunta surge cuando nos hemos “perdido”... Retornemos, entonces, a ese “centro” de la espiral

de la Vida y revivamos aquel fluir de nuestra existencia, ya sin palabras, ya sin lenguaje, unidos con Todo y en plena Realización. Vacío.



« *El Camino de la Espiral de la Vida* »

XIV Importancia y dificultades de integrar a nuestras familias y Ancestros

La importancia de integrar a nuestras familias y Ancestros está relacionada con que todo nuestro “Sistema Familiar” tiene un «mensaje» para nosotros. Es parte de nuestro Destino en un sentido Transpersonal, porque no es casual que hayamos nacido en ese Sistema Familiar ni que hayamos ‘elegido’ a esos padres. Ese «mensaje», si es descifrado, nos dará las pistas de aquello que nuestra alma más anhe-la en el sentido de encontrar nuestro “lugar” en el mundo y, también, como “rol esencial” en él. Por lo menos desde el Eneagrama y la Psicología Taoísta lo comprendemos así. Hay búsquedas que, en el pasado, familiares o Ancestros quisieron realizar y no pudieron, y de alguna forma ese “pendiente” queda prendado en al Árbol genealógico de nuestras Familias como puede ser, también, un talento, un “don”, una ‘habilidad’ sobresaliente en algún campo o ‘destreza’ especial; puede ser, incluso, una “pregunta” sin resolver o que no ha sido formulada claramente. Pero, sin duda, nuestros Familiares y Ancestros nos heredaron más de lo que pensamos y está expuesto este conocimiento, de forma inconsciente, en los distintos mandatos o “llamados” que vamos presintiendo al ir creciendo. Y cuando estos “llamados” son inspirados: como por ejemplo, la abuela que recitaba versos y la nieta que se transforma en poeta,

y se lo reconoce y agradece a la Abuela (aunque ya no esté presente) y todo el Árbol genealógico Familiar, florece.

Sin embargo, también existen dificultades de integrar a nuestras familias y Ancestros porque, a la vez heredamos ciertas “lealtades” inconscientes o conscientes que pueden llevarnos a “repetir” los patrones que, en el pasado, no funcionaron o nos hicieron daño. Como por ejemplo, el abuelo alcohólico y la nieta que elige al marido alcohólico o la madre que toma muchos medicamentos y la hija que se siente cómoda haciendo lo mismo - “¡Soy igual que mi mamá!” - con similar o igual diagnóstico. Incluso, también, puede ser una hija que toma el rol de la “amante” del padre (sin haber abuso, a nivel energético) para que no se quiebre su sistema familiar nuclear, y eso le implica muchos años de estar atrapada en esa relación, hasta que logra “verlo”, para cambiar y liberarse. «Las Constelaciones Familiares», en este sentido como psicoterapia, tienen un valor y una riqueza inmensa que aportarnos, pero es necesario abordarlo con una psicoterapeuta, porque se abren temas muy complejos de contener y elaborar. Se mueven piezas del Alma.

En síntesis, hay aprendizajes que tomar, hay lealtades que soltar, para ser libres y también liberar con ello el Árbol Familiar y a los que vienen después. Somos “responsa-

bles” de todos los que vienen, aunque no tengamos hijos. Energéticamente se heredan los logros y desaciertos. Cada “logro” del Árbol genealógico enriquece a toda la familia. Es importante, por lo tanto, en las Familias compartir abiertamente esta información, tanto sobre las dificultades, como las enfermedades y los vínculos que fueron dolorosos, como los logros de nuestros Ancestros. Es importante “hacer consciente lo inconsciente” para «no repetir» en una o varias generaciones las “pautas” de aquello que nos causó dolor, sufrimiento y enfermedad. Para eso es necesario detectar la cultura o paradigma subyacente porque algo que, quizás, en el pasado tuvo sentido, ahora ya no lo posee. Y hacer las paces con aquellos con los que el vínculo fue difícil. A veces, implica “soltarlos” por completo, pero de todos modos hay que generar la «comprensión profunda» de por qué este gesto es necesario, significativo y “sano” para mí, y no estoy “reaccionando” a algo que en realidad debo trabajar. Quizás, también, hacer un “altar” con las fotografías de nuestros abuelos y padres, y conmemorar hitos importantes en la familia, donde se les encienden velas en su honor y se les agradece la propia existencia, la herencia y el aprendizaje.



« *Realizar lo pendiente* »

XV Logros psicológicos del proceso de Integración

¿Cuáles son los “logros” del PROCESO DE INTEGRACIÓN?

1. Perspectiva.

El PROCESO de INTEGRACIÓN nos entrega Perspectiva, porque nos muestra todo el panorama que implica nuestro desarrollo y crecimiento. Es como una especie de “mapa” para nuestra evolución. A la vez, podemos reconocer el paisaje de nuestra alma, de nuestros talentos, y de los aprendizajes que se nos hacen necesarios para que ello fructifique. Es, en síntesis, la vista de aquellos peldaños que subir y, a veces, bajar y alcanzar nuestra armonía. Es el prisma por el cual observar nuestra posible evolución para hacer el trabajo y que, también, nos permite enfocarnos en lo que en cada etapa toca resolver y trascender.

2. Madurez emocional.

El PROCESO de INTEGRACIÓN nos entrega Madurez emocional, porque nos aporta sensatez para contemplar nuestra vida con la distancia que requieren los buenos acuerdos con uno mismo y los demás. También, nos otorga prudencia al darnos la

habilidad de sopesar nuestras decisiones, pudiendo trascender la ansiedad que implicaría gestos apresurados, sin la consciencia que requiere sopesar nuestros actos significativos. Por lo tanto, nos da el juicio que requiere poner nuestras emociones y sentimientos en perspectiva, para reconocer lo propio y lo de los demás. Y este gesto hace que vayamos adquiriendo la experiencia para sopesar, para desarrollar una Sabiduría profunda que nos produce gratificación en nuestro mundo afectivo íntimo y en nuestros vínculos con los demás.

3. Contención.

El PROCESO de INTEGRACIÓN nos entrega Contención porque, como tenemos conocimiento sobre todo su proceso, y esto nos permite detenernos y profundizar en aquellos aspectos que son importantes ahora para nosotros. Se trata de una “suspensión”, también, de aquello que parece relevante pero no lo es. Y, por sobre todo, nos otorga moderación para que vayamos con calma resolviendo y madurando cada etapa, sin la necesidad de adelantar procesos, permitiendo vivir en plenitud cada fase y dimensión de nuestro ser.

4. Independencia afectiva.

El PROCESO de INTEGRACIÓN nos entrega Independencia afectiva, porque nos otorga la capacidad de ser emocionalmente independientes, autónomos, y esto se traduce en dos dimensiones: primero, en no depender de otros para nuestro bienestar emocional; y, segundo, en gestionar nuestras propias emociones sin la necesidad constante de aprobación o validación externa. En un sentido profundo, nos hace libres, porque es un proceso que nos lleva a conocernos y, por lo tanto, nos permite saber qué realmente necesitamos y qué nos hace crecer.

5. Objetividad respecto de los procesos y conocimiento sobre sus dinámicas y tiempos (ciclos).

El PROCESO de INTEGRACIÓN nos entrega Objetividad de nuestros procesos y conocimiento de sus dinámicas y tiempos (ciclos), porque acontece una especie de “imparcialidad” frente a la vida: al saber cómo opera nuestra dinámica y cuál es su tiempo, dejamos de atribuir a otras cosas, asuntos o emociones, incluso, relaciones, aspectos que son propios del proceso. Las cosas dejan de “contaminarse” con otros asuntos. Hay orden y claridad. Fácilmente reconocemos las causas y los orígenes de lo que estamos viviendo o transitando, porque hay reconoci-

miento; y esto nos da: comprensión, paz y bienestar. Entendemos que estamos inmersos en un proceso que es compartido, universal, además. Que no estamos solos en ésto. A la vez, en nuestro carácter vamos desarrollando la cualidad de “neutralidad” que enriquece nuestra mirada y juicios, sobre la realidad y nosotros mismos.

6. Responsabilidad.

El PROCESO de INTEGRACIÓN nos entrega Responsabilidad, porque una de ellas es la “Responsabilidad afectiva”, que implica: el cuidado emocional, el respeto, la atención a los sentimientos y la empatía, para con nosotros mismos y los demás. Otra responsabilidad es la “Responsabilidad social” que es: asumir compromisos con los demás, obligaciones y deberes; y compartir una ética explícita que nos permita la sostenibilidad de nuestros vínculos y acuerdos. Todo ello nos otorga madurez, fundamentos para nuestras acciones y coherencia respecto de nuestro Propósito, como la fuerza e integridad de nuestras distintas tareas y roles en el orden personal y social, porque existe un Sentido profundo que guía nuestro Crecimiento.

7. Compromiso.

El PROCESO de INTEGRACIÓN nos entrega Compromiso, porque, por un lado nos otorga “Compromiso emocional”, que es: involucramiento emocional (conexión con algo o alguien), afecto, emotividad (capacidad de expresar y sentir emociones), sensibilidad, intimidad emocional y vinculación emocional. Pero por sobre todo, hace que hayamos realizado un “pacto” con nosotros mismos de crecer, de conocernos para alcanzar nuestra plenitud y desplegar nuestra «esencia». Y este “acuerdo” que hemos tomado, es un modo de “promesa” que enriquece, también, a toda la humanidad.

8. Equilibrio (ecuanimidad).

El PROCESO de INTEGRACIÓN nos entrega Equilibrio (Ecuanimidad), porque el proceso nos otorga “Equilibrio emocional”: serenidad, bienestar, calma, estabilidad, armonía y compostura. También, nos da “Equilibrio mental”: estabilidad, armonía, serenidad, ecuanimidad, sensatez, moderación, ponderación y medida. De fondo, el proceso nos entrega “estabilidad” para hacer frente a todos los desafíos que vivir y crecer implica. De fondo, ¿Cuál es el origen de este equilibrio? Es saber sopesar lo importante, poder jerarquizar lo necesario y conocer lo esencial de nosotros mismos.

9. **Mesura (moderación, mansedumbre).**
El PROCESO de INTEGRACIÓN nos entrega Mesura, que es “moderación” frente a las tareas que abordamos, como cordura para asumir los sentimientos y emociones propias del proceso. Prudencia para tomar sabias decisiones y en el momento en que son requeridas (tiempo propicio), ponderando aquello que es importante y esencial para nosotros; y donde el resultado es un sentimiento de “templanza” ante la existencia y el proceso vital global.

10. **“Economía de medios”.**
El PROCESO de INTEGRACIÓN nos entrega “Economía de medios”, porque al reconocer lo esencial, no perdemos el tiempo en vínculos, tareas y lugares que no son realmente significativos para nuestro crecimiento. Y, además, nos permite potenciar infinitamente nuestros “recursos” psicológicos, afectivos, creativos y, nuestro capital humano y material.



« Contención »

XVI Nuestra exploración personal cuando es significativa

En esta Consciencia de los “logros” que el PROCESO DE INTEGRACIÓN nos permite desarrollar y que potencia nuestro Crecimiento, nos facilita enormemente realizar “Exploraciones significativas” donde, de forma ordenada y metódica revisamos: las tareas que efectuamos, las creaciones que hemos materializado, los vínculos más significativos que tuvimos y conservamos, la dimensión de la salud en nuestra vida y las formas de autocuidado que abordamos, etc.

¿Cuál fue mi propia “Exploración significativa”? ¿Qué dimensiones de mi Ser abordé? Examiné y analicé de modo sintético las siguientes dimensiones:

- Mis experiencias más significativas de la vida (hitos que marcan un antes y un después).
- Mis exploraciones terapéuticas y psicoterapéuticas.
- Los libros realizados por mí.
- Las obras plásticas materializadas y expuestas.
- Mis vínculos más significativos a través de la vida (grupos por lo general).

Y, ¿Cuáles fueron las “preguntas-guías” para efectuar este análisis o exploración?

Pues me formulé, para cada punto, las siguientes 4 preguntas:

1. *¿Qué aprendizajes rescato de esta experiencia?*
2. *¿Cuáles han sido mis «Descubrimientos» a partir de esta experiencia?*
3. *En mi mejor estado, ¿qué haría respecto de esta experiencia descubierta?*
4. *Esta experiencia, ¿qué tipo de «integración» me ha permitido vivir?*

Y, al terminar, realicé un “Meta-análisis” con toda la exploración recopilada; primero, una síntesis de cada dimensión para, luego, realizar una síntesis de las dimensiones en su conjunto.

Más allá de mis propios descubrimientos personales, lo que observo como resultado es que uno, no sólo INTEGRA toda su vida, sino que a la vez “hace las paces” con ella. Como hemos recopilado los «aprendizajes», de alguna forma todo suma para nuestro Crecimiento y elaboramos los errores y el dolor del proceso también.



« *Exploración alegre* »

XVII La Meta - Integración

Realicé un libro construido a partir de mis “Experiencias exploratorias significativas” que, en el capítulo anterior, expuse su Metodología. Allí mencioné, cómo al terminar cada punto de análisis de las distintas dimensiones exploradas, compuse una síntesis, al finalizar cada dimensión; y, después, armé otra segunda síntesis de todas dimensiones en su conjunto. Les comparto su resultado. La experiencia de aquel libro - que quedó para mí, sin ser publicado - ha sido un **BALANCE** de mis primeros 50 años.

En síntesis, aquí les comparto el Meta-Análisis de todo aquel libro personal:

1. ¿Qué aprendizajes rescato de esta experiencia?

De esta experiencia rescato el aprendizaje de darme cuenta que todo siempre está **ABIERTO** a la transformación, si uno está “receptivo” al cambio y a la propia transformación. Para mí esto es **APRENDER A VIVIR**: el estar en un continuo proceso de evolución e **INTEGRACIÓN**, por amor a uno mism@, curiosidad, asombro, disfrute, búsqueda de sanación; y por amor a la Humanidad, y nuestra

implicancia en nuestras relaciones y vínculos cercanos, y la influencia en otros ámbitos que podamos alcanzar. Entender, que todos estamos “Unidos” inextricablemente y que, por lo tanto, nuestra responsabilidad más sería es aprendernos amar, para amarnos entre todos nosotros, sin más miedos, dolor ni egoísmos. Ya lo sabían los antiguos hace milenios: nuestro deseo más profundo es vivir en “Armonía”. Eckart Tolle escribió: “Tu paz es el regalo máspreciado para el mundo”. La gente crea políticas, reglas, normas de convivencia, seguridad, instituciones, sistemas, cultura, religiones, paradigmas de todo tipo; pero habita en conflicto. Hay un dicho Budista muy hermoso que dice: “Antes de salir a cambiar el mundo, da 3 vueltas por tu casa”. Otro: “Si crees que estás «iluminado», pasa tres semanas con tu familia”.

2. *¿Cuáles han sido mis «Descubrimientos» a partir de esta experiencia?*

Mi «descubrimiento» ha sido constatar que este ejercicio de escritura - esta puesta en abismo de mis primeros 50 años - también me ha llevado a un siguiente nivel, porque la escritura me hace entrar en un proceso de crecimiento más profundo e íntimo y

me permite vaciar - amorosamente - mi visión de las cosas, a la vez que las macera y, me entrega el tiempo para aceptarlas y sean transformadas. Este ejercicio, en lo práctico, me ha permitido “resignificar” mi historia, ponerla en perspectiva. Proyectarla, también.

3. *En mi mejor estado, ¿qué haría respecto de esta experiencia descubierta?*

Me lo propuse: en mi mejor estado vuelvo a realizar este mismo ejercicio a los 82 años para poder observar, «Contemplar», cómo he evolucionado y reconocer los asuntos ‘pendientes’. Porque este ejercicio me “recordó” un anhelo del Alma escondido bajo la alfombra y al que no sabía si “soltar” o «retomar» y que debo explorar para saber si desarrollarlo o soltarlo.

4. *Esta experiencia, ¿qué tipo de «integración» me ha permitido vivir?*

Esta experiencia me ha permitido vivir una integración de lo que fueron mis “Diarios de vida” (desde mis 7 años), mi poesía (a los 9 y 20), las “Bitácoras de viaje” (a mis 30 en adelante) y mi escritura artística-psicológica (de los 45 en adelante).

Ha sido un ejercicio hermoso que me ha permitido abrazar toda mi vida hasta hoy. Me siento agradecida.



« *Análisis* »

XVIII ¿Cómo opera lo «Creativo» y «Receptivo» en nuestra Meta - Integración?

Cada uno tiene que descubrir qué forma adquiere esta pregunta y su respuesta para que exista, realmente, un “equilibrio” en nuestra vida o más simple: para exista la posibilidad de una armonía en nuestra vida.

En mi propia “Meta-Integración” esto opera de la siguiente forma. Desde mi dimensión de psicóloga estoy completamente abierta y “receptiva” a mis pacientes; en cambio, desde mi dimensión de artista y poeta (escritora) despliego totalmente mi dimensión “creativa”. Sin embargo, a la vez en la consulta, cuando escucho a mis pacientes (“pazsintientes”), también, suelo ser muy creativa en mis feedback; como en la escritura vivo un silencio profundo ante de abordar cada punto a desarrollar que, también, me hace estar completamente “receptiva” antes de comenzar la escritura. Lo otro que vivo, a propósito de lo “receptivo” es que, como voy escribiendo acerca de todos mis “temas” - tengan el apartado de psicología, ensayo, poesía u obra - esto hace que me “desatore” y ya no tenga cosas pendientes que “decirle” o compartirle a un otro, porque lo vivo en los libros y eso me libera. Por lo tanto, tengo una disposición a “escuchar” y estar abierta y “receptiva” muchísimo más con el pasar del tiempo. Y, así, de esta forma la armo-

nía se va profundizando en mí.

En síntesis, podría decir que la “escucha receptiva” en la consulta y la “creación” constante de OBRA ABIERTA, son mis dos herramientas para forjar mi armonía. Y este análisis es una “Meta-Integración”.

La tuya,

- *¿Cuál es?*
- *¿Cuál es tu “práctica” esencial? y*
- *¿Cómo se despliega en ella lo Receptivo?*
- *¿Cómo se despliega en ella lo Creativo?*

Y, ahora, observa ésto: toda “práctica esencial” siempre involucra ambos aspectos, tanto lo Creativo como lo Receptivo.



« Cada cual a su tiempo y espacio »

XIX Método de Integración simple

La filosofía lo sabe, no hay nada cómo realizar la “pregunta adecuada” para iniciar un viaje, una travesía o el derrotero de nuestra vida. La psicología lo recoge de la filosofía para enfocar sus preguntas - desde la perspectiva de la «Psicología Taoísta» - en el Alma humana. Por lo tanto, “sanar” un mal comportamiento o hábito, sanar una adicción, sanar una herida, sanar el “trauma” es secundario, cuando abordamos la «Verdad» que subyace a las motivaciones profundas de los “pazsintiente” (paciente) y su deseo de hallar “Sentido” a su vida; de conocerse, amarse y tomar contacto con su «esencia». Ser y existir desde su Alma.

Por eso, este Método de 4 preguntas o “Método de Integración simple”, del Capítulo XVI y XVII, nos lleva:

1. A dejar atrás el dolor y poner distancia.
2. Nos facilita mirar “conscientemente” el proceso vivido (de partida, preguntarnos por el proceso).
3. También, nos concede soltar la “víctima” (que todos llevamos dentro en mayor o menor medida).
4. Nos permite “hacernos cargo” - responsables - de nuestro desarrollo y crecimiento.
5. Nos potencia “tocar” / ver / reconocer nuestro potencial.

6. Nos otorga la posibilidad de constatar cómo este ejercicio «Contemplativo» y reflexivo, en sí, nos lleva a alcanzar una “integración” más profunda, una unión mayor de las piezas de nuestro “puzzle-personal”.
 7. Y, como resultado de la experiencia, salimos más “enteros”, fortalecidos y grandes. Maduros.
-

Guarda estas preguntas cuando estés viviendo una situación compleja, dolorosa y difícil o una experiencia plena, porque te permitirá adentrarte en tu propia verdad, y observarás cómo el “lenguaje” y la escritura te van «conteniendo» al darle Sentido a lo que vives y relatas.

1. *¿Qué aprendizajes rescato de esta experiencia?*
2. *¿Cuáles han sido mis «Descubrimientos» a partir de esta experiencia?*
3. *En mi mejor estado, ¿qué haría respecto de esta experiencia descubierta?*
4. *Esta experiencia, ¿qué tipo de «integración» me ha permitido vivir?*

(*) “En tu mejor estado” llevas un diario o bitácora donde vas trabajando los temas / asuntos en los que necesitas o quieres crecer, formulándote estas “preguntas-guías”.

(*) Estas preguntas nacieron, inspiradas, en una sesión de “Registros Akáshicos”, donde me decían que yo me vivía como “sobreviviente” de mis crisis, cuando en realidad era una “Vencedora”, y que eso fue producto de salir de cada crisis sin haberme «detenido» a reflexionar y darme cuenta qué había aprendido de cada experiencia, qué era aquello que me sacaba de las crisis y cómo era su proceso. Su dinámica. Hoy lo sistematizo de la siguiente forma de lo que ya he tomado consciencia: qué la gatilló la crisis; cuáles fueron mis recursos para poder llevarla y ‘salir’ de ella; cómo fué el desarrollo de todo su proceso (su dinámica y tiempos), cuáles fueron sus etapas; y qué aprendí de toda la experiencia en síntesis.

Ya vimos la serie de “preguntas-guías” del “Método de Integración simple”, que es la fórmula más sencilla para ir reflexionando y, sobre todo, de ACEPTAR lo que vamos descubriendo desde nuestra «Actitud Contemplativa». Por eso, he llamado a estas 4 preguntas: “Método de Integración simple”, porque nos permite abordar tanto los aspectos más complejos de nuestra vida como las vivencias más sencillas que experimentamos. Por lo mismo, ahora nos adentraremos en un “ejercicio de vida” más esencial aún en el próximo Capítulo.



« Preguntas-Guías »

XX Ejercicio de Integración cotidiana | Simplificación.

El “Ejercicio de integración cotidiana” es la «simplificación». Desarrollar el hábito de “simplificar (nos)” y reconocer sus bondades. Esto requiere reconocer nuestra «Verdad» y cuáles son, realmente, nuestras “necesidades”; de fondo, aquello que verdaderamente nos motiva o impulsa en nuestras acciones. Siendo, a la vez, TESTIGOS de aquello.

El TAO dice al respecto:

*« Dedicar días al estudio es llenar;
dedicar días al TAO es vaciar.
Vacíate de conocimientos
vacía y no dejes de vaciar
hasta llegar a esa “no-Acción”
que un no haciendo
que nada deja sin hacer (...). »*

¿Por qué el TAO plantea ésto? Porque es un método que el TAO plantea para que descubras que aquello que « quieres y necesitas » hacer es, en realidad, muy simple: es nuestra “práctica esencial”, sólo eso. Recuerda que la “no-Acción” es el no esfuerzo, es la acción espontánea que nace del co-

razón. No es quietismo. Todo lo demás son expectativas del mundo sobre nosotros, del desarrollo también de una ambición desmesurada del ego que sólo construye su “personaje”. Porque si vamos al fondo de aquello que “motiva” e impulsa nuestros actos, tendremos la **LIBERTAD** de desprendernos de un montón de cosas (objetos en sí), tareas, relaciones (roles) y “deberes” autoimpuestos. Debemos desarrollar el coraje que implica “soltar” las expectativas de los otros, de los roles impuestos, para adentrarnos en nuestra propia «Verdad». Y ver la «Verdad» que motiva nuestros actos: ¿ego? ¿una ambición que no proviene del alma? y ¿miedo? sí, la gran mayoría de las veces construyendo a nuestro “personaje”.

En cambio, cuando nos enfocamos en nuestra “práctica esencial”, ésta adquiere mayor fuerza, a la vez que enriquece, nutre y, de alguna forma misteriosa, “une” a todos.

Les comparto un par de ejemplos personales, en el contexto de que siempre estoy atenta a “simplificar” mi vida:

- (1) Opté por tener siempre la misma cantidad de ropa, en la conciencia de que no es tema la ropa para mí (aunque para muchísima gente lo es), y en esta “libertad” a veces compro dos veces el mismo vestido y

del mismo color. Por lo tanto, en invierno opero con 5 vestidos en total y en verano igual. Y si me compro un vestido nuevo, es porque di de baja un vestido antiguo.

(2) Dejé de publicar todos los días mis SIGNOS en RRSS, porque descubrí que mi motivación para hacerlo provenía del miedo: miedo a “desaparecer”, a dejar de existir al no aparecer en RRSS - miren qué absurdo -, además se había transformado en un “deber” y sólo a veces era realmente placentero,teniéndome amarrada inconscientemente a revisar cada cierto tiempo sus likes. Entonces, sucedieron 2 procesos de desprendimiento y “simplificación, vaciamiento: pude “soltar” el teléfono y dejarlo sólo para revisar los wsp durante pocos momentos en el día y, de esta forma, ya no potenciar los SIGNOS, sino que potenciar OBRA ABIERTA: con las 5 publicaciones que realizo durante el año. De esta forma, le doy fuerza a lo que realmente es mi obra y... me “simplifico”.

Ejercicio de Integración cotidiana | Pauta de “Simplificación”:

1. *¿Qué, realmente, motiva que realice esta tarea?*

2. *¿Siento miedo si no la realizo? ¿Por qué?*
3. *¿Cuál es mi “Verdad” respecto a esta tarea?*
4. *¿”Necesito”, realmente, realizar esta tarea?*
5. *¿Esta tarea está en la línea de mi “práctica esencial”?*
6. *¿Esta tarea aporta a mi «esencia»? ¿Me hace crecer?*
7. *¿Me importa si esta tarea es significativa o no para el resto?*
8. *¿Es una tarea significativa para mí en lo profundo o es un deber?*
9. *¿Cómo puedo “simplificar” esta tarea? ¿Qué cambios involucra?*
10. *Ahora, respecto del resultado de este proceso, ¿me siento más feliz? ¿más libre?*



« Simplificación »

XXI La Integración como propuesta vital

De fondo, este material, este libro, lo que hace es plantear la «Integración» como propuesta vital con el propósito de alcanzar mayor Crecimiento. En otras palabras, el ejercicio de la «Integración» como una especie de coordenada para vivir a través de todo nuestro ciclo vital y sus distintas etapas.

Desde una perspectiva trascendente, podemos ejercitar esta «Integración» desde el lenguaje, llevando una Bitácora o “Diario de vida” donde podamos ir reflexionando acerca de las cosas que se nos dificultan, que nos ‘distraen’ y nuestros “logros”. Para eso, tenemos dos series de “preguntas-guías” presentadas en los capítulos XVII y XX. Se trata de una perspectiva trascendente, porque nos impulsa a “ir más allá” de nuestro estado actual, tomar consciencia de nosotros mismos, volviéndonos más esenciales, más auténticos, “soltando” cosas / asuntos que ya no necesitamos y, así, Crecer.

Ahora, esta narrativa de nuestra Bitácora o “Diario de vida” implica necesariamente un análisis mediante la “síntesis” más profunda que podamos alcanzar, porque ello nos obliga a abrazar lo “esencial” de lo que investigamos sobre nosotros mismos. Por eso, las “preguntas-guías” de am-

bos ejercicios (Meta-Integración o Método de Integración simple & Ejercicio de Integración cotidiana) son directos y comportan esta cualidad. Se trata, por lo tanto, de una “narrativa-esencial” donde articulamos la “Y” en vez de la “O”, para incluir elementos, y después de esta “síntesis” de elementos integrados, ver qué se descarta para llegar a un lugar más fundamental. De esta forma, las cosas “suman” para, luego, «restar» y llegar a un espacio más profundo, más inherente a nosotros mismos. Necesario. Importante.

Es en este “nuevo” espacio más sustancial donde las personas se encuentran a sí mismas. Hemos dado otros pasos hacia el “Centro” de la Espiral circular de la Vida. Y así, también, alcanzamos una Armonía más profunda que, como colchoncito ante los avatares de la existencia, nos protege y cuida. Contiene.

Este es el modo narrativo de trabajar, con el lenguaje, para alcanzar nuestra armonía. Es una forma de “modelar” nuestra mente, tanto nuestros pensamientos como sentimientos, y así ir desarrollando, progresivamente, a lo largo de toda nuestras vivencias una mayor «Integración», un mayor Crecimiento.



« *Narrativa amorosa* »

XXII Síntesis a modo de cierre

La escritura es un modo de coser los espacios rasgados de nuestra historia y de componer una nueva tela o tejido para nuestro devenir. “Sanar” es acoger, en lo profundo de nosotros mismos, cada “partecita” que nos pertenece: nuestras experiencias más significativas, que definieron un antes y un después en aspectos relevantes de nuestra vida; las exploraciones que hemos realizado en el terreno de nuestro trabajo, oficio o profesión, que nos permiten “resolver” y tomar contacto con el ritmo cotidiano de la existencia y nuestro mundo; las obras que hemos realizado, de forma personal e íntima a partir de nuestro trabajo, oficio o profesión. Toda creación, en otras palabras.

“Sanar”, Crecer - porque en la medida en que sanamos ya no hay “Estancamiento” - es tener consciencia, también, de cómo estas “obras” se construyen en un tiempo “no casual”, sino que determinado y en un orden preciso, y de cómo esto compone un “relato” y sincronía particular, una “puntuación de hechos” absolutamente única en cada uno, que va dando Sentido a nuestra labor y lo creativo en nosotros, desde un viaje a India a construir una huerta en casa. Insisto: donde su secuencia temporal ‘dibuja’ el tipo de crecimiento que hemos logrado y es original en cada uno. Y, por último, “sanar” es acoger nuestros vínculos más signifi-

cativos que son, en definitiva, lo más importante en nuestra vida porque contempla toda nuestra dimensión afectiva, nuestro «Corazón», y aquello que nos puede impulsar a “Reinventarnos”, una y otra vez, en la perpetua a la danza de la Transformación Universal. Claro está que para el artista la creación, en sí, también comporta esta cualidad. La obra es casi una “personificación” de algo / alguien (el propio artista). Pero, sin duda, nuestra Naturaleza está llamada a sanar, a crecer, a continuar con la Transformación eterna de la existencia. Y, ¿qué es sanar, crecer, sino volver a aquel “centro” de la Espiral de la Vida, en que vivimos en plena “realización” experimentando nuestra armonía e inocencia? Por eso, todo siempre está en movimiento, preparando su retorno, sostenido por una quietud inquebrantable que orchestra su desarrollo.

- *¿Qué permite que ésto acontezca en su mejor expresión?*

Lo que permite que todo este proceso acontezca en su mejor expresión, se relaciona directamente con el grado «Consciencia» que hemos desarrollado, respecto de nuestro autoconocimiento, habilidades, dones y afectos; respecto de las cosas que “no” nos funcionan y lo que sí nos funciona al observar nuestra realidad; respecto de aquello que necesitamos cambiar o mejorar; de aquellas obras que requieren que sigamos “puliendo”; de aquellas situaciones que hay

que transformar; de aquellas circunstancias que hay que “soltar”. En definitiva, la «Consciencia» es la que permite «conocernos» y se trata de un viaje a través de toda la vida. Es el único “Gran Viaje”. La «Consciencia» es la que nos hace crecer, y el alma tiene la necesidad de crecer y desplegarse al infinito. Lo infinito es la naturaleza de nuestra «esencia».

- *De fondo, ¿qué es la «Consciencia»?*

La «Consciencia» es nuestro “corazón” cuando aprende a transitar de aquello que lo ‘desborda’ a lo «Contemplativo», volviéndose el TESTIGO amoroso de toda su vida. Entonces, en esta ACEPTACIÓN de su vida, acontece la «Unión» con uno mismo, los otros y lo vivido. Es la Dimensión RECEPTIVA quién nos permite la apertura y entrega al proceso “real” de la existencia humana.

Sin embargo, lo “Sublime” de todo el proceso es que podemos ADELANTAR etapas y vivir nuestra armonía e inocencia, hoy, sin esperar la vejez para ello. Porque al saber que nuestro viaje es al “centro” de la Espiral, y tener herramientas para eliminar lo accesorio (el adorno) de nuestro Ser, no necesitamos “perdernos” más.

El presente libro comparte el desarrollo del “Alma-em-brión” que, desde la Psicología Taoísta, llamamos: El PROCESO de INTEGRACIÓN. Donde cada Etapa, cada fase, cada Septenio, aporta nuevos elementos - de Consciencia - para su desarrollo y, así, transformarnos en la maravillosa persona infinita que siempre fuimos en nuestro origen, reviviendo una Inocencia y Armonía en la «Consciencia», ahora, que habitamos en ellas. Y ¡no existe mayor realización que esta experiencia!



« Sanar y Crecer »

El Proceso de Integración
Isa Motta Arata

© del texto e imágenes: Isa Motta Arata
© de la publicación: Galería Editorial Obra Abierta
Diseño de portada y diagramación interior: C53



Editado bajo Licencia Creative Commons

ISBN 978-956-423-299-7

Galería Editorial OBRA ABIERTA
Santiago de Chile
2025

El Proceso de Integración
de Isa Motta Arata
fue publicado por
Galería Editorial OBRA ABIERTA
durante el invierno de 2025

COLECCIONES

Bitácora de viaje

- I. La Caravana
- II. Inicio del viaje
- III. Pazsintientes Infinitos
- IV. Agua Dulce
- V. Océano dorado
- VI. Tabú
- VII. An_dar
- VIII. Camino de Tierra
- IX. Mesura
- X. El viaje de la Vida (Vie)
- XI. (La) Montaña Invertida
- XII. Lluvia. Círculos en el agua
- XIII. ¡Manos a la obra!
- XIV. Retorno de Venus
- XV. El Encuentro
- XVI. Cuando el Abismo baila
- XVII. Nubes de mar
- XVIII. Refugio atrás
- XIX. La Transformación del mundo
- XX. Existir desde la Realización
- XXI. Componer el Silencio
- XXII. A_Mar
- XXIII. The Secret Garden
- XXIV. La Alquimista espiritual
- XXV. A mar abierto
- XXVI. Armonía
- XXVII. La Danza Insondable
- XXVIII. Perpetuo Amanecer
- XXIX. El mundo cubierto de polen

Ψ Alquimia

- Psicología, Arte & Tao
- Psicología Taoísta
- Herramientas para Transitar
- Herramientas para Trascender
- Diseño del Despliegue del Alma
- Herramientas para Retornar
- El Proceso de Integración
- Lo Receptivo es la PRESENCIA

Poesía & Ensayo

- Identidad Infinita
- Cuando el pozo es el mar
- en Tí, el paisaje, Todo
- Homenaje al Desnudo
- En síntesis, Sencillez
- Religare | la religión en mí
- Origen Sagrado
- The long and winding road

Obra poética visual

- Lo nuestro (1970 - 2023)
- Catálogo de Obra
- SIGNOS (2001 -)
- Obra_comentada
- La Danza de los SIGNOS
- Oda al Color
- Caligrafía, nave & Odisea
- Clarita & Catalina

« Este ejemplar, El PROCESO de INTEGRACIÓN, aborda en específico el «Crecimiento» humano - *mi especialidad* - desde la mirada de la Psicología Taoísta: sus etapas, momentos, componentes, dinámicas y fases; qué lo potencia y enriquece, y qué nos aporta; su relevancia al incorporar la visión de la Psicología del Desarrollo Humano y la Teoría de los Septenios de la Antroposofía, desde el tamiz del TAO. Y, para finalizar, la obra entrega ejercicios-guías de autorreflexión y análisis.

Los invito, pues, a adentrarse en este material y abrazar más profundamente, no sólo quiénes somos, sino, en especial, quiénes podemos llegar a ser. »

ISA MOTTA ARATA



GALERIA OBRA ABIERTA